Această carte, în felul ei extraordinară, este un ghid teoretic și practic pentru asimilarea de către toate ființele umane capabile să înțeleagă, a secretelor ultime ale sexualității, așa cum sînt ele cunoscute de rarii inițiați atît în Orient cît și în Occident. Structurată într-un mod ușor accesibil și totodată foarte elocvent, această lucrare conturează o viziune sacră, profund transfiguratoare a relațiilor intime amoroase dintre un bărbat și o femeie. Valoarea sa va fi uriașă mai ales pentru cei care aspiră să descopere în iubire o cale spirituală dătătoare de fericire și armonie deplină. Pentru cei inițiați, energia sexuală perfect controlată și armonios sublimată, care susține fuziunea plină de iubire a celor doi îndrăgostiți, poate și trebuie să fie focalizată prin consacrare pentru revelarea a tot ceea ce este Divin în noi. Angrenată cu înțelepciune, iubirea astfel NESFÎRȘITĂ, generează trăiri copleșitoare extatice cu ecouri profunde în ființă, totdeauna însoțite de sentimente de bucurie oceanică, care uneori vor cataliza apariția stărilor de iluminare spirituală. Abordat în acest mod, profund uman și totodată sublim, actul de a face dragoste devine o modalitate uluitoare de elevare și expansiune beatifică a conștiinței, care ne dezvăluie tainica știință de a face din cei doi iubiți Unul, fuzionat perfect cu UNICUL (DUMNEZEU)



Asimilînd gradat informațiile inedite expuse în această carte fundamentală, veți învăța cum să:

- Faceți dragoste în stilul oriental, fără să vă epuizați de loc, pentru a atinge astfel nivele superioare de fericire și împlinire în fuziunea amoroasă de foarte lungă durată.
- Vă încărcați cu energii subtile benefice aplicînd învățăturile sexuale atît tradiționale cît și moderne care sînt descrise pentru prima dată aici.
- Utilizați în mod binefăcător muzica, luminile colorate, anumite parfumuri și unele alimente pentru a creea un cadru feeric atît de necesar fuziunii amoroase depline.
- Intesificați și să extindeți orgasmul (FĂRĂ EJACULARE/DESCĂRCARE) pentru a-l face să devină o experiență extatică, inefabilă, ce poate dura ore în șir, și ale cărui efecte profund stimulatoare și benefice se pot menține pe parcursul a cîtorva zile (sau uneori pentru totdeauna) după actul sexual astfel realizat.
- Eliminați în mod natural și rapid tensiunile psihologice care vă chinuie, și să vă armonizați din ce în ce mai bine dorințele.
- Realizați gradat și fără pericole un control perfect asupra energiei sexuale care rezultă în urma transmutației biologice a potențialului sexual individual.
- Faceți un veritabil masaj intens stimulator și profund erotic, aplicînd principiile atingerii senzuale.
- Descoperiți cu ușurință noi valențe creatoare în jocurile erotice generatoare de armonie.
- Atingeți de sute de ori în numai o oră orgasmul, care nu va fi deloc sincopat de descărcarea potențialului sexual, aspect misterios care transformă actul amoros plenar într-o trăire paradisiacă sacră.

ISBN 973-97858-0-8

SECRETELE AMORULUI TRANSFIGURATOR EXTATIC ÎN TANTRA YOGA

NIK DOUGLAS PENNY SLINGER



SECRETELE AMORULUI TRANSFIGURATOR EXTATIC ÎN TANTRA YOGA

Volumul I

Editura DECENEU

SECRETELE AMORULUI TRANSFIGURATOR EXTATIC

volumul I

„SEXUAL SECRETS" - The Alchemy of Ecstasy
Nik Douglas & Penny Slinger

Prima ediție a fost publicată în S.U.A., de către Destiny Books, un departament al "INNER TRADITIONS INTERNATIONAL", Rochester, Vermont. Această ediție a fost publicată prin contract cu "INNER TRADITIONS INTERNATIONAL".

I.S.B.N. 973 - 97858 - 0 - 8

NIK DOUGLAS PENNY SLINGER

SECRETELE AMORULUI TRANSFIGURATOR EXTATIC

volumul I

(Alchimia sublimării perfecte a energiei sexuale)

Această lucrare este strict interzisă tinerilor care nu au împlinit vârsta de 18 ani.

Traducerea textului din limba engleză a fost realizată de Profesor Yoga DAN BOZARU



GANESHA

Zeitatea cu cap de elefant considerata a fi intruchiparea misterelor tantrice. Marea forta a Stapanului Elefant consta in enorma acumulare a energiei sexuale. Trompa și gura senzuala a elefantului sugereaza organele sexuale ale barbatului si ale femeii. Stăpân al centrului sexual, GANESHA este intotdeauna evocat, la inceputul ritualurilor, de catre hindusi. Desen după o sculptura in piatra. Hoysala. India de Sud. sec. XII-XIII

PREFAȚĂ

Bărbatul și femeia prezintă potențial în ființa lor toate posibilitățile și toate experiențele lumii. Atunci când ei se unesc, aceste experiențe se revelează într-o nouă viziune și armonizare a Inefabilei Unități Dinamice, ce stă la baza întregii realități. De-a lungul timpului, această viziune a Unității a fost ocultată de diferite personalități și instituții, fapt ce a condus treptat la o schismă între corp și minte, între sentimentele religioase și sexualitate. Frica față de eliberarea potențialului amoros și mai ales de efectele generate de acest fenomen a întrecut-o chiar pe cea manifestată în fața fenomenelor oculte. Tendința generală manifestată față de cele două aspecte în Occident nu a dus decât la a scoate și mai mult în evidență profunda legătură dintre ele, căci tocmai în această unire sexuală se poate realiza extatica stare a experienței ultime. O astfel de experiență grandioasă hrănește conștiința spirituală înnăscută a omului, făcându-l să se debaraseze de penibilele convenții și idei preconcepute și, totodată, eliberând spiritul spre a-și căuta matca sa originară.

Cartea de față reprezintă un studiu aprofundat asupra sexului și spiritualității. Până în prezent, nu a apărut nici o altă carte care să trateze atât de bine subiectul propus; această lucrare constituie, deci, o contribuție majoră și de cea mai mare importanță pentru înțelegera sexualității de către societatea actuală. Ea explorează calea iubirii și a spiritualității, având drept ghid valoros experiența și înțelepciunea marilor culturi din Orient. Concepută de un cuplu (scriitor și artistă) ea se adresează, deopotrivă, cititorilor dornici de a-și îmbogăți cunoștințele, cât și acelora care vor efectiv să pună în practică aceste cunoștințe.

Nik Douglas a studiat arta orientală, filosofia, medicina și practicile sexuale secrete în timpul celor 8 ani de ședere în Himalaya. De-a lungul acestei perioade el a fost în preajma unor mistici hinduși și LAMA-și tibetani, fiind astfel nevoit să se desăvârșească în limba sanscrită și cea tibetană. Mai apoi, a organizat numeroase expoziții de artă orientală și, datorită erudiției sale, este deseori solicitat de mari muzee și colecționari particulari pentru a autentifica obiecte de artă și scrieri orientale. "Secretele amorului transfigurator extatic" are la bază texte orientale de mare autoritate, desfășurate pe o perioadă de mai bine de 2000 de ani, asupra medicinii, filosofiei și practicilor sexuale, multe dintre ele necunoscute și cu atât mai puțin traduse în Occident. Autorul a făcut apel la bogata sa experiență în domeniu, cât și la cunoașterea limbilor antice mai sus menționate, pentru a reda aceste manuscrise și lucrări la aceeași intensitate a expresiei cu originalele.

Penny Slinger a creat zeci de ilustrații pentru aceeastă carte, multe dintre ele reprezentând posturi sexuale colecționate din cele mai autorizate surse din întreaga lume. Sunt incluse, de asemenea, posturile din KAMA SUTRA, ANANGA RANGA și din majoritatea tratatelor Taoiste, în arta de a face dragoste. Artista a reprezentat și unele dintre cele mai remarcabile exemple ale artei sistemului

Tantra, care nu au fost publicate niciodată până acum. Inspirându-se din viata, ea a creat un stil complet nou al erosului, care îmbină imagini din Vest cu trairi specifice Orientale. Această realizare artistică, ce exprimă - prin intermediul ilustratiilor - într-un mod cu totul deosebit sentimentul erotic, reprezintă o culme a subiectului în sine, niciodată atinsă până acum.

Rezultat al unor căutări si studii extinse pe mai bine de zece ani, cartea de fată constituie însăsi legătura între dragoste si spiritualitate, expunând un stil de viată, o filosofie si o practică naturală, în care alchimia iubirii produce extazul eliberării.

Unirea sexuală constituie o YOGA minunată care, deși adânc implicată în satisfacerea tuturor plăcerilor senzuale, duce la repaosul desăvârșit. Ea este o cale spre Eliberare.

KAULARAHASYA

Unirea dintre bărbat si femeie este precum comuniunea dintre Cer si Pământ, iar Cerul si Pământul dureaza vesnic, tocmai datorită acestei comuniuni perfecte. Oamenii însă au uitat acest secret, devenind muritori. Dar cei care-l cunosc au deschisă în fata lor adevărata Cale spre Nemurire.

SHANG-KU-SAN-TAI

Trei sunt adevăratele teluri pe care trebuie să le urmărească orice fiintă umană. Acestea sunt: viata, transcendenta si prosperitatea.

CHARAKA SAMHITA



Regele Nadir Shah în uniune sexuala cu una dintre favoritele sale. Dupa o pictura in miniatura din colectia Regelui Nepalului, cca. 1850.

INTRODUCERE

Din timpuri străvechi, în India, Nepal, Tibet, China și Japonia sexualitatea a fost privită întotdeauna atât ca artă cât și ca stiintă demnă de a fi pe larg studiată și aplicată, punctul de vedere oriental fiind acela că nici o învătătură nu poate fi completă fără o cunoaștere adecvată a principiilor sexuale ce jalonează întreaga existentă. Traditiile metafizice asiatice se folosesc de misterul sexulitătii ca de o cale, un mijloc, o posibilitate de a atinge experienta transcendentală a Unitătii. Acest sentiment al Unicitătii, experimentat în timpul actului sexual sau după aceea, reprezintă experienta spirituală - universal accesibilă în timpurile noastre.

Secretele amorului transfigurator tantric, revelate în această carte pentru prima dată într-o formă concisă și într-un context potrivit contemporaneitătii, constituie moștenirea lăsată de mai multe traditii antice. Ele sunt mentionate sau amintite atât în textele magice ale Egiptului antic, cât și în scrierile sacre ale evreilor, grecilor și arabilor. Studiul cărtilor de alchimie din Europa medievală scoate în relief o continuitate a acestor traditii și experiente, care deseori au fost prezentate într-o formă poetică pătrunsă de romantism, sau îmbrăcate inteligent în haina alegoriei. Cântecele și scrierile arabe ce tratează tema dragostei sunt pline de elemente sexuale care pot fi întelese cel mai bine urmărind în ele influentele din Orient. Este evident acum pentru oricine că toate învătăturile occidentale care arată calea spre transcendentă prin intermediul erosului direct sau alegoric își găsesc obârșia în Orient.

În ceea ce ne privește, ne-am bucurat de marea șansă de a explora teoretic și practic aceste aspecte ale secretelor sexuale, având drept îndrumători diferiti maeștri orientali; experienta noastră proprie ne permite astfel să evaluăm în mod corect toate aceste laturi ale învătăturii. Am recurs la traducerea unor texte direct din limba sanscrită, tibetana si chineza si, acolo unde a fost posibil, am investigat plini de atentie sursele autentice. Alchimia extazului este extrem de simplă, dar, în același timp, și deosebit de complexă. Acest paradox nu trebuie să provoace confuzie în neofitul ce aspiră cu ardoare la Adevărul Suprem, căci în cartea de fată minunatele secrete sexuale sunt prezentate într-o succesiune propice punerii lor în practică de către oricine.

Ca metodă de inducere și ridicare pe cele mai înalte culmi a experientei extazului, secretele sexuale sunt cel mai elocvent si fidel prezentate în traditiile taoiste din China antica. Tehnicile tantrice hinduse au apărut aproape simultan cu cele taoiste, existând astfel între cele două sisteme un schimb prolific de metode și idei. Tibetul a primit învătăturile atât din India cât și din China, perfectionând continuu procedeele pe o durată de mai bine de un mileniu. Consideram însa traditiile taoiste si tantrice ca prezentând în modul cel mai clar si mai direct posibil aceste secrete sexuale pentru cerintele actuale ale Occidentului.

Hotărârea de a compila si sintetiza secretele sexuale ne-a fost inspirata de aparitia unei schimbari de atitudine fata de sexualitate in societatea noastra

Interesul crescând al societății actuale față de expansiunea conștiinței și a trezirii de sine i-a făcut pe mulți să caute dobândirea iluminării prin intermediul sexualității. Tabuurile și inhibițiile sexuale au fost îndepărtate într-un efort de eliberare a plăcerilor dragostei de sub povara sentimentului de vinovăție. Suntem siguri că acest lucru reprezintă un pas important în direcția cea bună, dar în același timp și o mișcare periculoasă dacă ea nu este însoțită de o maturizare emoțională corespunzătoare.

Eliberarea, și în special eliberarea sexuală, trebuie orientată într-o direcție spirituală, pozitivă, căci altfel, odată cu apariția unor experiențe sexuale noi, există primejdia secătuirii și lipsei de înțelegere a drumului pe care te afli. De altfel, numeroși psihiatri și psihologi occidentali au sesizat în repetate rânduri incidența crescândă a acestui sentiment de gol interior ca fiind însăși rădăcina majorității bolilor psihice din societatea în care trăim. De aceea suntem perfect conștienți de necesitatea unei restabiliri juste a înțelesului și direcției creatoare din viața fiecărui individ. În ultimul timp, Vestul s-a convins de validitatea și profunzimea practicilor spirituale din Est. Astfel, în ceva mai puțin de un deceniu, cuvinte ca YOGA și MEDITAȚIE au devenit termeni de vârf în vorbirea occidentalilor. Peste tot în Statele Unite și în Europa abundă zeci și zeci de metode de antrenament și terapie, cum ar fi: T'AI CHI, Meditația Transcendentală, etc. Proliferarea tuturor acestor mișcări a rezultat în urma unei autentice dorințe de a redobândi o experiență de viață mai adâncă, o conștiință mai înaltă.

Așa-zisele norme de comportament între cele două sexe, înrădăcinate de-a lungul multor secole în Occident, au dus la crearea unor bariere psihologice ce împiedică dezvoltarea interioară a ființei umane. Astfel de "principii" induse cu perseverență de părinți și instituțiile sociale au osândit mulți oameni la o viață de permanentă frustrare. Încercarea de a se conforma unor "norme" convenționale, nenaturale, de comportament sexual, frânează dezvoltarea fiecărui individ și poate conduce la perversiuni ascunse, ori la sentimente periculoase de vinovăție. Totuși, mulți oameni au sesizat nevoia acută de a înlătura aceste norme și de a elimina restricțiile convenientelor prostești și limitările în obiceiuri.

Explorând propriul nostru potențial sexual, dar și al altora, putem ajunge la cunoașterea perfectă a alchimiei extazului. După opinia noastră, acest proces al dezvoltării de sine trebuie să fie abordat doar într-un context spiritual, ca un țel și o direcție superioară.

Occidentul a devenit oarecum conștient de adâncimea înțelepciunii din învățăturile taoiste și tantrice asupra sexualității doar în ultimii ani. Din nefericire însă, valul brusc de interes manifestat în domeniul vastei literaturi esoterice ce cuprinde aspectul sexual a atras după sine numeroase idei greșite în ceea ce privește practicile efective. Ele se datorează neînțelegerii textelor de un rafinament subtil sau alegoric, care astfel au fost ținute cu grijă departe de cei neinițiați și revelate doar acelora ce au trecut cu bine testul ritualurilor de inițiere. În plus, cea mai mare parte a literaturii de specialitate a fost accesibilă doar inițiaților,

ceea ce a făcut ca oamenii obișnuiți să nu aibă posibilități suficiente de a explora materialul original. De asemenea, o cunoaștere necorespunzătoare a acestor învățături i-a condus pe mulți sexologi și scriitori occidentali să tragă prematur concluzii eronate asupra domeniului sexual ocult.

Sâmburele experienței tantrice îl constituie secretele sexuale. Tantra (și aceeasta, doar în unele dintre aspectele ei) este o filosofie, o știință, o artă și o cale a vieții în care energia sexuală este utilizată în mod conștient și creator. Tratatele înțelepciunii Orientale, cunoscute sub numele de Tantra-e, descriu o paletă largă de tehnici practice pentru a spori cunoașterea sexuală și a obține transcenderea în planurile superioare. Potențialitatea ascunsă a actului sexual reprezintă sămânța întregii creații. Prin înțelegerea învățăturilor practice din Tantra se deschide un întreg domeniu nou al experienței individuale.

Împărații, regii și reginele din antichitate aveau un standard propriu al sexualității, pe când supușii lor aveau o cu totul altă viziune a problemei. În general, în trecut secretele sexuale erau accesibile doar claselor înalte ale societății și inițiaților, care aveau nevoie să mânuiască puterea în mod inteligent. Această putere a fost obținută prin experiențele sexuale și a servit, firesc, la creșterea debordantă a vitalității. Energia prezentă în astfel de practici a fost canalizată în mod conștient către sporirea integrității, a clarității și a înțelepciunii.

În trecut era împământenită ideea că prosperitatea unei țări era în mod direct corelată cu vitalitatea regelui ei. Secretele sexuale nu se aflau însă la îndemâna maselor largi, deși ele își găseau expresia uneori în festivalurile de primăvară, în riturile fertilității și în formele păgâne de adorație. Păgânismul avea drept temelie fermă energia sexuală; multe din riturile și ritualurile "păgâne" se bazau pe o profundă înțelegere a sexualității.

Noi nu am scris aceeastă carte pentru aceia care doresc să obțină puterea asupra altora prin manipularea sau utilizarea forței sexuale în scopuri pur lumești.

Secretele sexuale nu trebuie folosite în mod egoist. Multe dintre aceste secrete au fost apărate cu strășnicie împotriva folosirii greșite. Acest lucru a dus la răspândirea gradată a așa-ziselor adevăruri pe jumătate despre sexualitatea spirituală, despre tantrism și taoism și care - de-a lungul timpului - au adus mai mult prejudiciu decât folos real înțelegerii adecvate a problemei. De aceea, în lucrarea de față noi expunem cunoștințe care erau revelate în trecut doar inițiaților, în ideea că fiecare individ care va lua cunoștință de aceste secrete va avea discernământul necesar care îi va permite să acționeze cu întreaga sa răspundere etică și morală.

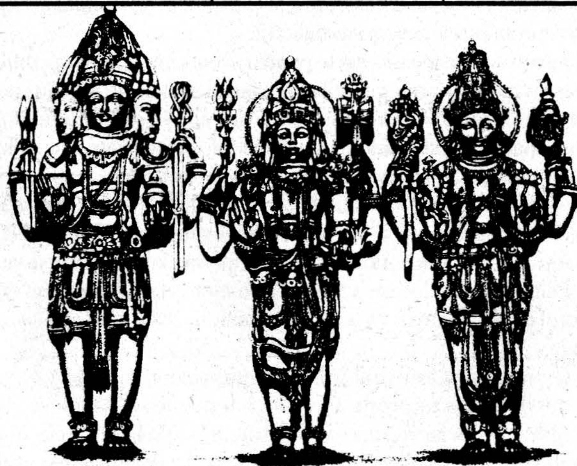
Cartea se adresează cuplurilor sau indivizilor care doresc să formeze cupluri. Ea este deschisă tuturor acelora ce intenționează să folosească metoda sexuală ca mijloc de eliberare și care vor să transceandă limitele eu-lui individual. Textul îi are în vedere mai ales pe aceia pentru care dragostea și credința sunt sinonime și care doresc la fel de mult să dăruiască și să primească. Împărtășirea experienței extatice reprezintă cheia ce descuie ușa secretelor sexuale.

STRUCTURA CĂRȚII

Volumul de fata este primul dintr-o serie de trei, corespunzand triadei de forte hinduse ce impregneaza intreaga activitate și creatie. Triada se constituie din Creator, din Transcendent si din Mentinator. Corespondenta acestor principii in cadrul existentei noastre se concretizeaza in nastere, moarte si viata. Ele au loc atât la nivel fizic cât si la nivel psihic si reprezinta insăși baza universului, aflat intr-un continuu proces al devenirii. În cosmologia tantrica, aceste forte sunt formulate ca trei aspecte ale unei si aceleiasi Unitati Divine. Privite separat însa, ele sunt cunoscute ca BRAHMA (Creatorul), SHIVA (Transcendentul), VISHNU (Mentinatorul, Pastratorul). Fiecare dintre aceste forte insa este inseparabila de corespondentul energetic feminin sau SHAKTI. În conformitate cu invataturile tantrice, orice principiu superior nu poate exista decât ca o combinatie de masculin și feminin.

SHAKTI-urile lui BRAHMA, SHIVA si VISHNU sunt cunoscute, respectiv, ca: SARASWATI, KALI si LAKSHMI. SARASWATI este Sapâna Artelor, KALI - Initiatoarea în domeniile Trancendentale; LAKSHMI - Întruparea Mentinerii si a Prosperitatii. Schema de mai jos reprezinta diferitele corelatii între aspectele prezentate:

Principiu	*Relatie*	*Aspectul Divin*	*Energie Divina*
Creatorul	Nastere	BRAHMA	SARASWATI
Transcendentul	Moarte	SHIVA	KALI
Mentinatorul	Viata	VISHNU	LAKSHMI



BRAHMA, VISHNU, SHIVA, simbolizând respectiv Creatia, Mentinerea si Transcendenta. Fiind în legatura cu nasterea, mentinerea si distrugerea, aceste trei forte evoca împreuna Corpul Subtil al Tantra-ei. Dupa o sculptura in piatra, Hovsala, Halebid, India, cca. sec. XII

PADMASHAMBHAVA, marele tantric hindus, care a pus bazele buddhismului tantric in Tibet, in cel de-al VIII-lea secol d.Cr., aflat in uniune extatica cu consoarta lui. Aceasta forma spirituală celebreaza unitatea Vidului celest cu Înțelepciunea terestra. Dupa o pictura tibetana din cel de-al XIX-lea secol.



Neofitul tantric va trebui sa inteleaga si sa retina foarte bine acest tabel cu cele trei principii de baza. Conceptia lor antropomorfica nu trebuie sa constituie un obstacol in calea intelegerii. Divinul conceput ca triada reprezinta un arhetip pe care-l putem întâlni si în crestinism, si în buddhism, taoism, islamism și chiar în iudaismul kabbalistic. De asemenea, pe tot cuprinsul globului pot fi întâlnite mituri populare continând referiri la cele trei forte existente la baza tuturor fenomenelor si a intregii evolutii.

Volumul de fata se ocupa cu tema Creatorului (BRAHMA), examinând atitudinile și actiunile potrivite pentru a fi urmate de cel care cauta Eliberarea. Creatorul este ca o sământa ce contine în ea însăși potenta și valoarea unei vieti desăvârsite. Este simbolizat printr-o aura galbena, un "ou" de energie pozitiva. Pregatirile și atitudinile mentale potrivite pentru a adopta un stil de viata in maniera tantrica sunt expuse aici foarte clar. De asemenea, amintim si de cele "Șaizeci si patru de arte", cu rolul lor esential in educarea și dezvoltarea simturilor. Principala arta este "arta de a face dragoste", fara de care n-ar fi posibila nici o activitate creatoare. Elementul acestei arte, cea mai nobila dintre toate, il reprezinta corpul uman si organele sale de simt. De aceea, consideram simturile ca explicând functiile cosmice ale unor activitati obisnuite cum ar fi: vazul, mirosul, auzul si pipatul. În text apar si referiri la importante traditii antice în ceea ce priveste examinarea de sine, atitudinea psihologica, sistemul YOGA, hrana, diferite procedee și tehnici, somnul, visele, circulatia energiei, masajul, meditatia si actele rituale, având insa mereu în prim plan contextul sexualitatii.

Acest prim volum urmareste deschiderea unor posibilitati largi în fata cititorului. Fara îndoiala ca unele concepte sunt familiare și cunoscute de toti, pe când altele vor parea neobișnuite sau chiar extraordinare. Oricum ar fi însa, ne exprimam increderea ca, având un spirit liber si sincer, oricine va fi capabil sa inteleaga în mod just toate aceste secrete sexuale. Întotdeauna teoria s-a legat în mod direct cu practica, asa încât urmariti sa va adaptati stilului de viata într-o

maniera personala, grefată pe aceste învăţături initatice. Secretele sexuale sunt preluate cel mai bine atunci când lucrul acesta are loc în spiritul unei adevărate initieri.

Cel de-al doilea volum, în ordinea publicării, va trata tema Transcendentalului, luând forma unui dialog intim între cei doi iubiti arhetipali - SHIVA si SHAKTI - care realizează Cuplul Cosmic și care revelează în mod spontan secretele sexuale în timpul uniunii lor extatice. Orice cuplu tantric unit și iubitor, după o perioadă lungă de împărtășire a experiențelor amoroase pline de extaz, vor ajunge spontan să rezoneze cu sfera de forță a Cuplului Cosmic SHIVA-SHAKTI. În acest moment cuplul se află la înălțimea spirituală a zeului și zeitei, devenind ei înșiși initiatori. În general, femeia (SHAKTI, reprezentând energia întelepciunii intuitive) este aceea care, in Tantra-e, pune întrebări bărbatului (SHIVA, simbolul puterii transcedentale) pentru a revela secretele sexuale. Astfel, el se plasează în imaginea de "Stăpân al morții", supremul GURU care cunoaște totul.

În tradiția tantrică buddhistă, BUDDHA este acela care discută cu Zeita Întelepciunii; în învatăturile taoiste din China, un împărat mitic vorbeste cu consoarta lui celestă. În toate cazurile, mesajul este acelasi si anume: o transmitere esoterică a funcției și practicilor sexuale.

Prin traditie, în Tantra, cele mai adânci si ascunse secrete sunt revelate și descrise doar sub forma unui dialog intim. Această modalitate asigură înțelegerea spontană a conceptelor învățăturii secrete. Deseori însa, în astfel de dialoguri, sâmburele învătăturii este ascuns sub haina alegoriei sau a unor exprimări ambigue. Toti îndrăgostitii și cei care iubesc au un vocabular al lor, intim, pe care îl înteleg doar ei. Un al treilea care, întâmplător, ar asista la conversatia lor, ar fi într-o totală imposibilitate de a pricepe ce-și spun. Motivul pentru care se apelează la acest procedeu în Tantra este acela de a împiedica scurgerea unor informatii și învățături superioare către omul profan.

În al doilea volum ne vom ocupa de sexualitatea cuplului. Aici se tratează întelesul sexualitătii și puterea transcendentei. Secretele sexuale astfel revelate includ dezvăluirea semnificațiilor lui SHIVA și KALI, priviți ca arhetipuri universale, a întelesului formelor mistice, fanteziilor sexuale, practicilor magice, vizualizării, postului, abstinentei, orgasmului, drogurilor și alchimiei sexuale. De asemenea, mai sunt incluse și alte probleme, ca răspuns la unele intrebari ce pot apare la citirea primeia și celei de-a treia părti a cărții. Partea a doua va servi, deci, ca o a doua initiere a cititorului. Aici veti putea găsi "cuvintele din inimă", direct și spontan exprimate.

Cel de-al treilea și ultimul volum se va ocupa de tema Păstrătorului, a celui care Conservă totul, a Mentinatorului. În cosmologia hindusă, VISHNU sustine si conservă tot ceea ce BRAHMA a creat. Ca stăpân al intregului joc cosmic, VISHNU isi manifestă dorinta sa constantă de a conserva viata si a stimula erosul; zeita LAKSHMI, intruchiparea prosperitatii depline, este consoarta lui.

In această secțiune a cărții se ia în discutie, pe larg, calea dragostei si se analizeaza bucuria constiinței sexuale trezite.

Sunt subliniate, astfel, aplicatiile practice ale tehnicilor secrete pentru mentinerea unei înalte conștiințe sexuale, cât și întregul repertoriu al pozițiilor în timpul actului sexual, cu ilustrații în acest sens. De asemenea, se examinează ciclurile naturale propice actului sexual, învătăturile ascunse, esoterice, precum si multe alte ritualuri de dragoste, aspectul retenției, absorbtia reciprocă, ejacularea, amorul oral, impotenta, homosexualitatea, cât și alte numeroase aspecte ale sexualitatii incluse în literatura vastă a tantrismului și taoismului. Scopul nostru a fost acela de a aduce la zi și de a simplifica informațiile conținute in tradițiile esoterice, de a le pune la dispoziția tuturor într-o formă practicabilă în contemporaneitate.

Pe intreaga desfașurare a cărții, se citează mult din textele autoritare în acest domeniu, pentru a sustine, justifica, ori ilustra tema noastră. Acolo unde a fost posibil, am consultat manuscrisele în forma și limba lor originară, comparând textele ce proveneau din perioade diferite. În cele mai multe din cazuri am preferat retraducerea acestor texte, in loc de a utiliza pasajele în limba engleză, deja existente. Pentru a concepe cartea de fată s-au consultat numeroase cărti rare, texte, manuscrise și picturi.

Deși sursele de informatie sunt diferite, se va remarca totuși un tonus consistent al cărtii, fără hiatusuri, cât și o conștiință spontană a funcției cosmice a sexualității, ce sustine Marele Cerc al Adevărului. Învățăturile tantrismului și taoismului sunt lipsite complet de orice inhibiție sau prejudecată sexuală. Din acest punct de vedere este remarcabil de observat că toate tradițiile ezoterice asupra subiectului sexualitătii întrunesc, in unanimitate, aceeași trăsătură.

Ilustrațiile sunt prezentate cu scopul de a spori experienta împărtășită de text și pentru a ajuta la transmiterea secretelor sexuale. Multe dintre aceste fotografii și desene le-am reprodus după cele originale avute, in vechime,



GANESHA impreună cu consoarta lui, SIDDHI (reprezentând puterile paranormale). Această formă tantrică a Stăpânului elefant simbolizează trezirea idealurilor sexuale, cât și a celor spirituale. După o sculptură în piatra, India de Sud, cca. sec. al XIV-lea.

de mari regi si impărati, actualmente constituind colectii particulare sau de muzeu pe intinsul intregii planete. Altele provin din surse traditionale chineze, japoneze, sau hinduse.

Au fost consultate, de asemenea, numeroase colectii publicate până acum care au tratat elemente de Tantra și de Tao din care s-au efectuat extrase pentru cartea de fată. Procedând astfel, s-a putut acoperi o perioadă de timp îndelungată, din antichitate si până in zilele noastre, cu o mare varietate de exemple, de la sculpturile din temple si până la picturile tibetane folosite pentru a exprima sentimentul erotic.

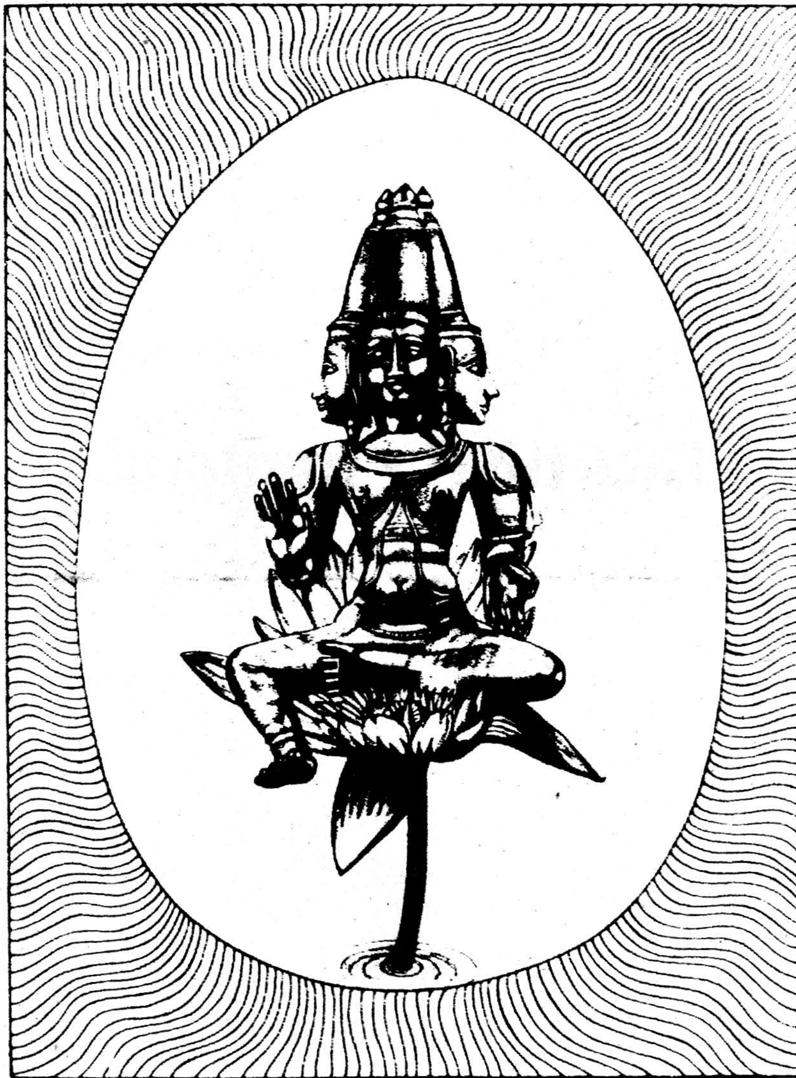
Unele dintre ilustratii s-au născut direct din studiul nostru asupra subiectului tratat. Pentru aceeasta am cercetat cu atenție formele moderne ale expresiei sexuale, creând imagini noi, care duc spre o elevare deosebită a simturilor. Desenele reprezintă unicate în ele însele și constituie, ca și textul cărții, de altfel, o înmănunchere a multor curente dirijate spre aceeași sursă.

Necesitătile zilelor noastre fac ca secretele amorului transfigurator tantric să fie deschise tuturor acelora ce doresc să se initieze, fară distincție, luminând calea pentru cei serioși si perseverenți si responsabili, care vor să-si descopere potentialitătile ascunse. Fiecare dintre noi a venit pe aceeastă lume ca urmare firească a unui act sexual. Fiece persoană care a experimentat unirea sexuală s-a confruntat cel putin cu gustul îndepărtat al unui extaz nesfârșit.

Călatoria noastră în domeniul secretelor sexualității tantrice, profund transfigurătoare, a adâncit și a îmbogătit mult propria noastră legătură sufletească. Devenind conștienți de aceste secrete și aplicându-le corect în viata de zi cu zi, sperăm ca cititorii noștri să experimenteze cum se cuvine alchimia și extazul iubirii cu adevărat cosmice. Oferim, de aceea, fructul muncii noastre tuturor acelora ce-și dau seama de efemeritatea existentei lipsite de desăvârșirea spirituală.

NIK DOUGLAS ȘI PENNY SLINGER

BRAHMA - creatorul



Un aspect al lui BRAHMA, forta divina a creatiei intregii manifestari, sezând pe un lotus, în interiorul unui ovoid din care emana raze stralucitoare. Lotusul este un simbol stravechi al spiritualitatii; ridicându-se din noroi, lotusul infloreste maiestuos. Dupa o sculptura din India de Sud, sec. al XVII-lea.

ATITUDINEA LĂUNTRICĂ CREATOARE

Ca să progreseze pe calea iubirii si să se desavârsească, omul trebuie să adopte o atitudine lăuntrică creatoare, adică o atitudine mentală pozitivă, care să exprime o stare dinamică a vietii si care să-și găsească sursa în existenta unui ideal si a unui tel în viată. O astfel de atitudine poate fi numită si apreciată cel mai bine ca "optimismul cosmic". Ea constă în recunoasterea si identificarea cu energia primară, care a creat totul. Atitudinea creatoare ne favorizează contactul cu sursa propriei noastre fiinte, înzestrându-ne totodată cu o nelimitată capacitate evolutivă.

Această atitudine va trebui să ne marcheze conduita în fiece moment si să constituie piatra unghiulară după care să ne călăuzim actiunile în viata de zi cu zi. Ea reprezintă simtământul de încredere, recunoasterea Divinului în fiecare dintre noi, convingerea că suntem proiectii ale unor principii superioare la care putem ajunge prin cunoastere. Atitudinea creatoare este ea însăsi o parte a procesului de evolutie pe care îl urmăm.

Limitările lumesti, fizice, pot fi lesne depăsite abordând o astfel de atitudine creatoare si aplicând-o în mod inteligent.

Pe această linie s-au obtinut succese notabile, de pildă, în sfera comertului. Cei angrenati în această sferă de activitate se mobilizează în asa fel încât să-și imagineze că sunt plini de energie benefică, atrăgătoare, ceea ce crează o barieră de netrecut pentru îndoieli sau stări negative.

Cât priveste sexualitatea în Tantra, aici sunt multe bariere ce trebuiesc depăsite. Și tot o atitudine stenică, creatoare, este aceea care săvârseste adevărate minuni, înlăturând multe dubii sau incertitudini si actionând, în acelasi timp, ca o mare fortă a virilitătii. Impotenta si frustrarea sexuală constituie efecte directe ale unei lipse de sinceritate si deschidere afectivă, ducând în cele din urmă la un sentiment de goliciune sufletească; pentru astfel de fiinte viata nu are nici un scop.

Orientându-ne însă tot timpul către idealuri spirituale înalte, ne vom simti plini de o capacitate si o atitudine creatoare perpetuă. O astfel de stare a mintii va fi acompaniată de o voiosie si o bună dispozitie molipsitoare, care ne va deschide tot timpul portile spre posibilităti minunate de manifestare. Și, atunci când o astfel de stare apare în timpul jocului amoros, în fata noastră se va dezvălui o varietate nebănuită de sentimente si trăiri.

BRAHMA Creatorul, a dorit să fie asa și astfel a creat Principiul Universului; din El a izvorât energia Primară, iar din aceasta - Mintea. Apoi au apărut elementele subtile si din acestea multitudinea de lumi. În sfârsit, din actiunile săvârsite de fiintele acestor lumi, a luat nastere lantul cauzei si al efectului.

MUNDAKA UPANISHAD

SARASWATI, consoarta lui BRAHMA, straluceste mai puternic decât lumina a zece milioane de luni. Podoabele ei sunt purificate de focul celest. Ea este Mama VEDA-elor; este insași Natura întrupată si Stapâna Artelor și a Științelor. SARASWATI zâmbeste intotdeauna si este neînchipuit de frumoasă; corpul ei este acoperit cu multe bijuterii și perle.

SARASWATI STOTRA



BRAHMA ȘI SARASWATI

BRAHMA este numele aspectului creator al Divinului. Simbolul lui este oul de aur sau aura. În cosmologia tantrica, BRAHMA reprezinta întruparea intregii creatii. Întrucât El guverneaza asupra tuturor destinelor și lucrurilor din aceeastă lume este imperios necesar "sa devii BRAHMA" sau ca "BRAHMA să-ti fie favorabil". Învataturile orientale afirma ca poti deveni un anumit lucru identificându-te cu el. Prin identificare, deci, puterea creativitatii se afla la indemâna celui care o realizeaza, in orice moment.

Recunoscând identitatea creatiei cu propria fiinta, apare o conștiinta noua ce radiază cu putere din "centrul" Oului de Aur. O tehnica eficientă de identificare cu BRAHMA si cu energia creatoare universala este aceea de a te imagina si vizualiza pe tine însuti înconjurat de o aura în forma de ou, stralucitoare, de culoare galben-aurie, sau de o aura plina de energie pozitiva; inchipuiește-ti cum din aceeastă aura se imprăstie în jur nenumărate raze orbitoare pline de căldură si forta, ce ilumineaza si hranesc insasi viata.

Simturile sunt instrumentele Creativitătii. Avându-si originea în domeniul launtric subtil al lui BRAHMA, ele se manifestă la suprafata realitătii si se exprima



BRAHMA este figurat aici intr-o forma umana, așezat pe petale de lotus si tinând în mâna, o floare de lotus. Raze de lumina aurii radiaza in exterior din Oul cosmic al lui BRAHMA. Lotusul este simbolul universal al spiritualitatii. Dupa o pictura indiana din sec. XVIII.



Forma spirituala a lui SARASWATI, cântând la VINA. Aici, cele patru mâini ale ei simbolizeaza cele patru VEDA-e, sau ramurile intregii cunoasteri. După o pictura nepaleza din sec. al XIX-lea.

ca organe de simt: ochi, urechi, nas, gura și piele. Traditia ezoterica considera mintea ca fiind instrumentul celui de-al saselea simt. Atunci când mintea isi asuma o atitudine creatoare, ea functioneaza precum un organ al celui de-al saselea simt.

SARASWATI reprezintă numele dat de către hindusi contrapartii feminine a lui BRAHMA. Ea este privită ca "Stapâna celor 64 de Arte" din care Arta Iubirii este considerată a fi prima și cea mai importantă. Energia feminina sau SHAKTI, reprezinta puterea Creatorului, fara de care nu poate avea loc nici un act de creatie. Astfel BRAHMA și SARASWATI ne apar ca fiind Cuplul Cosmic inseparabil, precum Aspectul Creator și Energia Creatoare. Acest dualism transpare în orice act al creatiei. Uniunea acestor două principii primordiale prezintă însă o semnificatie aparte în jocul amoros tantric. Cînd cei doi îndrăgostiti se identifică ei insisi cu aceste idealuri inalte, toate aspectele referitoare la legătura lor intimă capată semnificatii extrem de profunde. Acest lucru este de o importantă deosebită in Arta Iubirii.

Simbolul lui SARASWATI este un instrument muzical indian cu 7 corzi, cunoscut sub numele de VINA. VINA sau RUDRA-VINA, asa cum mai este numita, are la capete niste cutii de rezonantă ca niste sfere sustinute de griful instrumentului, pe care se află plasate cele sapte corzi. Forma acestui instrument evocă corpul unei femei, iar sunetul pe care-l produce este precum o voce minunata. VINA reprezintă "instrumentul simturilor", placerea lui BRAHMA. Cântând la aceeastă VINA, SARASWATI îsi exprima bucuria ei neasemuită în Creatie.

Cele sapte corzi ale instrumentului lui SARASWATI simbolizeaza Natura structurata ca evolutie, pe cele sapte trepte: cele sapte raze ale creatiei, sau ordinea naturala a transformarilor pe care le întâlnim in toate fenomenele lumii înconjuratoare. Din punct de vedere stiintific, regăsim aceeasta diviziune înseptită a elementelor in tabelul periodic, care se bazează pe masele atomice ale elementelor. În muzica, ea apare pe scala acesteia: raza de lumina se divide in sapte culori de baza, iar in Tantra exista, de asemenea, sapte stadii de evolutie. Aceasta lege a lui sapte strabate, de altfel, intreaga literatura ezoterica.

Stapana Artelor. Dupa o pictura japoneza din cel de-al XVII-lea secol.



Atât BRAHMA, cât și SARASWATI, trebuie vizualizati într-o lumină aurie, radiind cu putere pretutindeni în jur. Precum Soarele, ei răspândesc o lumină beatifică, creatoare și plina de energie. Prin identificare cu aceste Adevăruri Superioare, cuplul poate beneficia imens pe drumul evolutiei sale. Această chestiune presupune o meditatie specifica, abstractă, un suport și o putere interioară deosebită. Devenind "BRAHMA si SARASWATI", cuplul tantric va putea evoca arhetipul creator ce le defineste existenta.

Din BRAHMAN, care este Sinele Suprem, emană Etereul; din Eter emana Aerul; din Aer apare Focul; din Foc emana Apa; din Apa se naște Pamântul; din Pamânt creste vegetatia; din vegetatie se prepara hrana; datorită hranei subzistă corpul și întreaga umanitate. TAITTIRIYA UPANISHAD

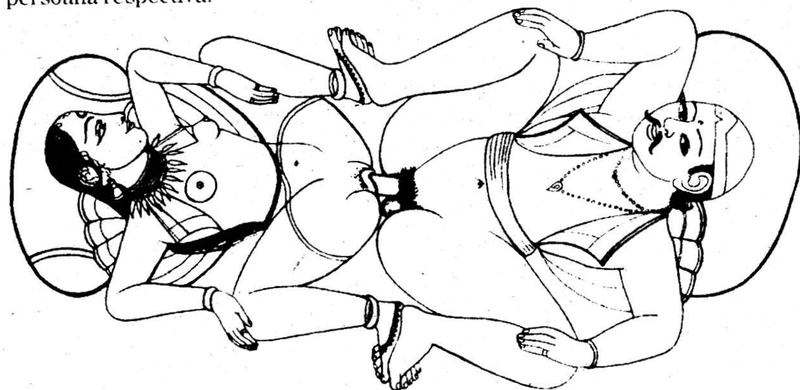
Când identificarea cu SARASWATI este deplina, toate cele 64 de Arte devin imediat cunoscute. SARASWATI este Mama celor patru VEDA-e, Zeita cea Favorabilă. SARASWATI STOTRA

BRAHMA a initiat procesul creatiei. Divizându-se in barbat si în femeie, acestia au facut dragoste. Împreuna cu BRAHMA si SARASWATI a aparut intreaga rasa a celor muritori. SHIVA PURANA

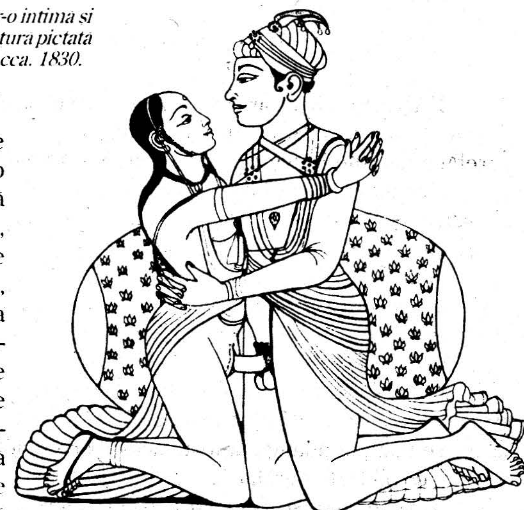
CELE 64 DE FORME ALE AMORULUI

KAMA SUTRA, care este tratatul clasic privind arta orientală de a face dragoste, enumeră aceste 64 de forme sau Arte. Textul insistă asupra faptului că ele trebuie însuşite în paralel cu studiul KAMA SUTRA-ei şi, de preferat, sub atenta îndrumare a unui ghid spiritual competent. Aceste arte şi ştiinţe (căci niciodată nu s-a făcut vreo distincţie între acestea două) includ muzica, pictura, ţesutul, cititul, recitarea, poezia, sculptura, gimnastica, jocurile, aranjamentul florilor, gătitul, decoratul, parfumurile, grădinăritul, mimica, exerciţiile mentale, limbile vorbite, eticheta, tâmplăria, magia, chimia, mineralogia, jocurile de noroc, arhitectura, logica, arta de a fi atrăgător, ritualurile religioase, afacerile unui cap de familie, deghizatul, sporturile fizice, artele marţiale; plus încă multe alte activităţi specializate şi legate de cultură şi timp. Ceea ce se aştepta, de altfel, de la tinerele femei din epoca victoriană aminteşte întrucâtva de aceste idei. În zilele noastre se mai pot adăuga la toate aceste arte unele inovaţii tehnice recente, cum ar fi, de pildă, fotografia.

Textele hinduse asupra dragostei sugerează faptul că atât bărbaţii cât şi femeile vor trebui să fie bine pregătiţi în cât mai multe din cele 64 de Arte şi aceeasta în special datorită a trei argumente de bază; primul: persoana care stăpâneşte bine aceste arte ocupă în mod automat un loc onorabil şi de vază în societate. Al doilea argument: prin aplicarea acestor arte se va putea obţine mai uşor obiectul dorit în viaţă. În sfârşit, al treilea argument: o persoană versată în aceste arte se va putea autoîntreţine cu uşurinţă în societate, în virtutea cunoştinţelor deosebite pe care le posedă. Până şi o cunoaştere sumară a acestor arte are drept consecinţă creşterea interesului şi atracţiei celor din jur faţă de persoana respectivă.



Un maharajah hindus aflat în uniune tantrică cu consoarta lui. Postura neobişnuită, care este folosită în mod deosebit pentru favorizarea circulaţiei energiei în timpul actului sexual prelungit. După o miniatură pictată, din colecţia Regelui Nepalului, cca. 1830.



Cuplu regesc, îngenunchiat într-o intimă şi profundă adorare. După o miniatură pictată din colecţia Regelui Nepalului, cca. 1830.

În zilele noastre însă, specializarea pe o singură direcţie reprezintă o problemă serioasă, datorită tendinţei de a se limita, în acest fel, capacitatea minţii de a exprima intuitiv multitudinea de faţete ale cunoaşterii. Arta Iubirii se sprijină pe alte arte, având-le drept suport. În lipsa acestor modalităţi de expresie, existenţa noastră ar deveni plictisitoare şi limitată. Umanitatea depinde de aceste arte ca mijloc de comunicare şi de auto-expresie.

Nu există încă un echivalent bine stabilit pentru KAMA SUTRA şi, poate tocmai de aceea, sexualitatea în Occident trebuie încă să se mai maturizeze, întrucât anumite precepte sociale închistatoare, cât şi un penibil sentiment de falsă pudoare i-au privat pe indivizii societăţii actuale de o sinceră şi exuberantă explorare a sexualităţii, cu toată aşa-zisa "liberă atitudine" promulgată în statele din Vest. Practic vorbind, tot ceea ce poate oferi Occidentul în aceeastă direcţie, până acum, este pornografia, plină de detalii anatomice şi aşa-zise "tehnici", ele ar fi suficiente pentru a îndepărta o persoană de studiul problemelor sexuale pentru întreaga viaţă. Unul din rezultatele acestei represiuni îl constituie perversiunea sexuală inumană, subiect pe care-l vom trata în detaliu ceva mai târziu. Actul sexual este rareori prezentat într-o manieră cât de cât adecvată în arta sau literatura occidentală. În general, oamenii fie îndepărtează total sexualitatea, ca fiind ceva nepotrivit pentru artă, fie în cel mai bun caz, acceptă o tratare mediocră a sa.

Spre deosebire de Occident, Orientul nu consideră deloc sexualitatea ca fiind o parte detaşată sau opusă spiritualităţii sau religiei. Dimpotrivă, actul sexual este privit într-un mod cu totul deosebit, fiind strâns corelat cu alte arte.

În temple, de pildă, au fost reprezentate toate tipurile de posturi sexuale şi venerate ca atare. În intimitate, acasă, întregul domeniu al artei erotice, precum şi literatura din acest domeniu, erau considerate un subiect de studiu firesc, natural şi profund respectat.

Comportamentul sexual oriental depăşeşte cu mult limitatul domeniu

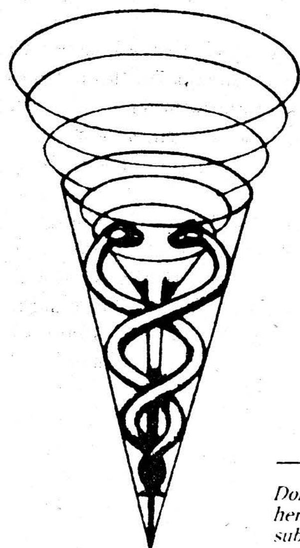
al "normalului" occidental. Celibatul, monogamia, poligamia și poliandria, toate acestea își au locul lor bine stabilit în cultura orientală.

Cele 64 de forme ale amorului trebuie înțelese ca tot atâtea Căi ale Energiei creatoare. Ele reprezintă toate emanații ale Zeiței SARASWATI, "Anima" psihologiei lui Jung. Aceste arte pot fi asemuite cu flăcările unui Soare lăuntric, care emană de la nivelul plexului solar. Arzând întreaga neștiință, aceste flăcări purifică psihicul, realizând totodată o profundă transformare interioară în individ. Ca metode practice în lumea exterioară, ele îi încântă pe adoratori și-l desăvârșesc pe practicantul perseverent.

Ființa umană trebuie să studieze cele 64 de Arte și științe, cât și cele 64 de aspecte ale unirii sexuale. KAMA SUTRA

În regiunea buricului se află un centru subtil al transformarilor. El poate fi considerat precum un lotus cu 64 de petale, sau ca un soare puternic având 64 de raze. El este îndreptat în sus iar culoarea sa este galben aurie.
ÎNVĂȚĂTURA SECRETĂ A LUI NAROPA

STRUCTURA ASCUNSĂ A CORPULUI



Corpul fizic reprezintă templul spiritului, un veritabil microcosmos, copie fidela a intregului univers. În interiorul acestui templu pot fi identificate toate principiile cosmice. Tantra-ele ne învață că nu există nici un templu mai sacru decât "Templul Corpului". Înlăuntrul corpului se găsesc toate cele cinci elemente: spatiul, aerul, focul, apa și pământul, impreună cu proprietățile lor. Acest templu al trupului posedă propriile lui "gradini", "râuri", "sanctuare" si "porti". Prin definitie, templul reprezintă un loc de adoratie, un edificiu consacrat servirii lui Dumnezeu. Dar Dumnezeu, in conformitate cu invatatura tantrică, reprezinta Sinele nostru Suprem, care trebuie cunoscut și adorat in Templul Corpului.

Tot Tantra ne invata că exista nouă "porti" spre

Doi serpi incolăciti in jurul unui ax central. Acest stravechi simbol hermetic, caduceul, ilustreaza conceptul fundamental de corp subtil din Tantra. Șerpii sunt simbolul energiilor ascendente din corp, cu un rol fundamental in transformarea individuala



Cuplu reprezentat in timpul uniunii sexuale tantrice, intr-o postura ce favorizeaza canalizarea energiei spre zonele superioare ale corpului. Adorarea reciproca eleveaza mult simturile și ajuta la circulația și sublimarea energiei in frecvente înalte. După o miniatură pictata din Rajasthan, India, cca. 1800.

templul corpului, situate în partea superioară și cea inferioară a sa. "Portile de jos" sunt orificiul anal și cel al organului sexual. "Portile de sus" sunt: gura, nasul, cei doi ochi, cele două urechi și deschizătura din creștetul capului. Această ultimă fontanelă este clar vizibilă imediat după naștere, ca o mică deschizătură, dar ea se închide treptat în timpul primului an de viață. Traditia ezoterică orientală afirmă că prin aceeastă deschizătura, supranumită si "Poarta lui BRAHMA", Spiritul intră și părăsește Templul Corpului. Deși pot fi folosite de Spirit și alte porti în călătoriile sale, totuși cea aflată în partea superioară a corpului și care conduce întotdeauna spre domeniul spiritual înalt este cea mai utilizată.

Templul Corpului Subtil contine trei "râuri" principale din care izvorăsc si se ramifică nenumărati alti afluenti. Râul cel Mare, sau "canalul psihic" porneste din regiunea portii inferioare, perineul, în sus pe coloana vertebrală, către poarta cea mai înaltă din crestetul capului. Acest canal mai este denumit si Marea Axa, Muntele Sacru Meru, sau mai simplu: Marea Cale. El face legătura între individ si cosmos.

De fiece parte a Marelui Râu central se află două "râuri" ce izvorăsc din aceeasi sursa si conduc spre "portile" superioare. Ele sunt asociate, respectiv, cu energiile solare si lunare, după cum sunt plasate în dreaptă sau în stânga Canalului Central. Ele sunt reprezentate ca fiind înlănțuite într-o spirală în jurul Marelui Râu, întocmai ca doi șerpi incolăciti in jurul unui trunchi de copac. Acest simbol, cunoscut și sub numele de caduceu, sau "sceptrul lui Mercur", a fost adoptat drept emblema de către medicina modernă.

Adorarea în Templul Corpului constă în focalizarea atitudinii creatoare prin canalizarea ascendenta a energiei sexuale. Procesul evolutiv, experimentat ca un fior extatic, se ridica din regiunea sexuală și se "aprinde" în plexul solar. Cele 64 de raze vitale ard tot raul si purifica psihicul fiintei. Focul dragostei inunda cele trei râuri, iar energiile solare si lunare se unesc, iluminând astfel intregul templu. Acest proces psihic si cosmic, in acelasi timp, se manifesta ca o emotie extatica, pe care nici un cuvânt nu o poate descrie. Prin cunoasterea cailor psihice, experienta sexuala

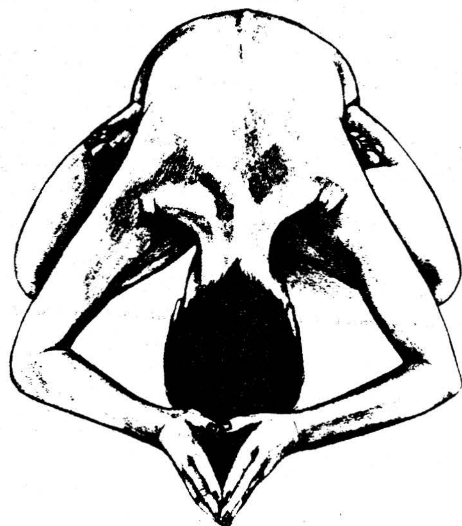
poate deveni o adevărată forță. Prin practica tehnicilor tantrice, individul poate experimenta în mod conștient orgasmul și beatitudinea transcendentală.

Procesul psiho-cosmic, sau "adorarea de sine" în Templul Corpului are loc la fiecare nivel, de la cel fizic la cel mai subtil. Este deosebit de important să se privească corpul întocmai ca un templu. Conștiința condiției fizice și subtile face parte integrantă din atitudinea creatoare. Acest templu al corpului trebuie menținut curat, sănătos și armonios, arătând astfel respect pentru divinitatea din interiorul său. Nu precupețiți nici un efort pentru a asigura o cât mai deplină satisfacție corpului privit ca templu. Adorarea sinceră reprezintă, în primul rând, un act spontan și total de iubire. O astfel de adorare în Templul Corpului, în timpul actului amoros tantric, va face astfel încât toate dorințele voastre să devină realitate.

De altfel, unul din principiile cardinale din Tantra este acela că dragostea reprezintă un act de o mare potență magică și spirituală.

Aici, în acest corp, se află râurile sacre. Aici sălășluiesc Soarele și Luna, cât și toate locurile sfinte de pelerinaj. N-am întâlnit un alt templu mai plin de fericire decât propriul meu corp. SARAHA DOHA

Când iubitul meu se va reîntoarce acasă, îmi voi transforma trupul într-un Templu al Bucuriei. Oferind acest corp ca un altar al fericirii, părul meu despletit îl va curăța în întregime. Atunci, iubitul meu va sfinți cu prezența sa acest templu. Cântecul lui VAISHNAV BAUL



MINTEA ȘI INIMA ÎN TANTRA - YOGA

Lipsa armoniei dintre planul mental (minte) și planul afectiv (inima) - mai ales în Occident - este principala cauză a dereglărilor psihice. Deși Templul Corpului se compune din mai multe părți, în ansamblu, el reprezintă o Unitate Divină indestructibilă. Deseori spunem că "inima dirijează capul" atunci când, de pildă, ființa își pierde orice control în fața unei emoții puternice. Și invers, spunem: "capul guvernează inima" atunci când mintea este logică și calculată, nefiind influențată de sentimente. În ambele cazuri, unul din centri domină pe celălalt. Această "neînțelegere" între cap și inimă a produs întotdeauna probleme în legăturile umane. Ea este, deci, complet incompatibilă cu extazul lipsit de orice urmă de egoism obținut prin iubirea tantrică.



Postura în actul sexual tantric. După o miniatură hindusă din cel de-al XVIII-lea secol.

În tradiția ocultă Occidentală se întreține ideea "de a se renunța la plăcerile carnale pentru dobândirea realizării spirituale". În realitate însă, acest lucru reprezintă un efort fără speranță și aceeasta în principal pentru faptul că tot ceea ce este interzis va sfârși, inevitabil, prin a izbucni la suprafață, de obicei în momentul cel mai inoportun. Tantra ne învață că trebuie să ne folosim de toate înzestrările minții (planul mental), și ale inimii noastre (planul afectiv), pe calea spre Eliberarea Finală. Consacrând întreaga noastră ființă unui scop sublim, spiritual, vom reuși să o înțelegem ca pe un tot unitar. Astfel, emoțiile și pasiunile inimii pot fi transformate în bucuria nemăsurată a extazului divin. Dar, o astfel de transformare are loc printr-o strânsă colaborare dintre cap și inimă, rațiune și emoție. Imaginea tantrică a acestui proces poate fi exprimată plastic prin următoarea metaforă: "focul emoției inimii se amestecă și distilează apele înțelepciunii capului".

Noțiunea de schimb și îmbogățire reciprocă a senzațiilor reprezintă o fațetă esențială a jocului amoros tantric. Ea face posibil un adevărat schimb de senzații și trăiri minunate între îndrăgostiți. Calea iubirii tantrice înglobează toate aspectele emoțiilor și intelectului. Ea conduce la experiența extazului cosmic prin atingerea conștiinței Sinelui Universal de către cei doi îndrăgostiți.

Când există doar plăcere lumească nu aflăm eliberarea. Iar când există doar eliberare, nu aflăm plăcerea. Dar împreună, plăcerea și eliberarea de plăcere se află în mâna celui care este devotat Ființei Supreme. KAULARAHASYA

Prin aceleași fapte ce aduc sclavia unei ființe ignorante, omul înțelept se poate elibera de suferința acestei lumi. Principiul de bază este acela că fapta trebuie acompaniată de nediferențierea între «cap» și «inima».

ADVAYASIDDHA

DESPRINDEREA DE ANUMITE OBICEIURI CARE NE ÎNCHISTEAZĂ

Evolutia unei fiinte umane poate fi accelerată prin renuntarea la anumite obiceiuri, adică la acea dependentă fată de ceva anume, pe care o implica fiecare obicei. Când veti sesiza că spuneti sau gânditi astfel: "Dar bine, nu pot schimba ASTA...ÎNTOTDEAUNA am facut asa", atunci să stiti ca "ASTA" constituie primul obicei de care trebuie sa scăpati. A nu mai fi la voia intâmplarii reprezinta victoria asupra obişnuintelor. Astfel, devine important, de pildă, sa vă cultivati independenta in domeniul sexual, întrucât acesta este unul dintre obieciurile cele mai restrictive care există. Orice actiune a vointei are o putere magica si este cu mult mai eficientă decât un act automatic sau neintentionat. Corpul uman este capabil sa se adapteze într-un mod extraordinar, chiar si atunci când aparent, el este încorsetat in niste principii și conditii rigide de viată. Forta pentru a produce o schimbare se afla, într-adevăr, în orice fiintă, dar e mai bine totusi sa nu se astepte momentul unei crize, dacă se poate scapa înainte de obiceiul respectiv. Însasi supravietuirea noastră, ca specie umană, se datoreaza abilitătii de a ne schimba și adapta.

Obiceiurile mentale sunt mult mai dificil de schimbat decât cele fizice, pentru ca ele nu ne apar intotdeauna ca fiind evidente. Cel mai adesea, ele se datoreaza părintilor sau conditionărilor sociale. Ele ne limiteaza viziunea asupra vietii și ne incumba in mod subtil, în mentalitate, un fals sentiment de siguranta. Făcându-ne deci să uităm realitatea Sinelui lăuntric, ele ne umbresc întelegerea și constiinta, reprezentând totodată un pericol pentru relatiile noastre intime. Deseori, nesesizarea in noi înșine a acestor obiceiuri dezagreabile reprezintă o sursă de ceartă și neîntelegere între oameni. Pentru a evita aceasta și pentru a depăsi acest obstacol e necesară o puternică vointă din partea unui cuplu pentru a se schimba lăuntric, a progresa si a evolua spiritual. Când frica initială de schimbare va fi depăsită, atunci se vor putea experimenta noi realitati ale vietii. Anumite restrictii sexuale umbresc mult raporturile unui cuplu si de aceea Tantra solicită o adaptabilitate absolută. Toate învatăturile orientale asupra misterului sexual accentueaza asupra necesitătii varietătii și spontaneitătii.

Piedica generată de obiceiuri apare de la sine și este distrugătoare. Omorâti acest păduche și veti găsi cunoașterea.

TILOPA

Dragostea ce rezultă în urma realizării continue a unei aceleasi actiuni se numeste dragoste dobândită prin obișnuinta.

KAMA SUTRA



Acolo unde este extaz există și Creație;
Acolo unde extazul lipsește, nu există nici Creație;
În Infinitul fără margini sălasluieste extazul neînchipuit;
Iar în tot ce-i finit nu există extaz.

CHANDOGYA UPANISHAD

CERCETAREA PROFUNDĂ A UNIVERSULUI NOSTRU LĂUNTRIC

O astfel de cercetare este o etapă deosebit de importanta pe calea evolutiei prin amor. Impuritătile si diferitele baraje psihice subconstiente care ne frânează progresul spiritual vor putea fi eliminate doar în conditiile în care atmosfera reciproc întretinută între cei doi iubiti va fi una de o completa sinceritate si dăruire. Când ne vom îndrepta atentia spre înauntru, pentru a reflecta asupra Sinelui, vom descoperi o lume nouă. Analiza de sine ajută simturile să se rafineze si să se eleveze. Obiceiurile sexuale provoaca, dimpotrivă, o înăbusire a acestor simturi si tocmai în aceeastă idee, deci, introspectia ne apare ca având o deosebită valoare.

Când unul dintre iubiți depinde exclusiv de celălalt ca suport și comoditate si nu în sensul unei perpetue căutări interioare, rezultatul poate fi un dezechilibru ce poate afecta legătura. Dragostea adevărată nu-si găseste o rădăcina reală atunci când este proiectată pe un tărâm al fanteziilor egoiste ale unuia sau celuilalt dintre iubiti si, fireste, acest lucru nu va permite existenta acelui joc mirific, extatic și spontan al iubirii perfecte. Dimpotrivă chiar, relatia dintre cei doi iubiti se va limita progresiv, putând duce în final la un conflict fără ieșire.

Esecul în dragoste sau în căsătorie se datorează în special faptului că unul dintre iubiti nu se ridică la înăltimea asteptărilor celuilalt. Acest lucru sugerează că nu este vorba de o apropiere sinceră, reală între cei doi, ci mai degrabă că unul dintre iubiți este egoist fată de celălalt. Într-o astfel de situatie, cuplul va convietui într-o stare lăuntrică de separare si ipocrizie.

În celebrul tratat filosofic chinez TAO TE KING din sec. al VI-lea i.Cr. se află o minunată și limpede afirmatie despre autocunoaștere. Autorul, Lao Tzi, spune: "Cunoașterea celor din jur conduce la întelepciune; cunoasterea spiritului duce la Iluminare; iar stăpânirea de sine creează o mare fortă lăuntrică."

Cercetarea universului nostru lăuntric sau analiza de sine reprezintă atât o trambulină, cât și un suport în viată. Ea conferă o mare putere mentală necesară progresului spiritual. Această cercetare constituie o practică personală si nu va fi bagatelizată în conversatii sterile căci, procedând astfel, mintea va continua să fie dispersată și slăbită.

O analiză de sine pozitivă însă, adânceste capacitatea de sesizare intuitivă a multor aspecte subtile, creând o stare de receptivitate deosebită. Analizându-ne obiectiv, într-o lumină clară, vom putea elimina diferitele impresii negative si îndoieli, care tind mereu să umbrească si să polueze legăturile noastre. Adevărul si sinceritatea într-un cuplu sporesc spontaneitatea si eliberează astfel legătura de conventional si monoton. Lăsati-vă cuprinsi de o dorintă aprigă de a vă cunoaste Sinele adevarat si eliminati definitiv îndoiala si frica. Analiza de sine constituie o etapa preliminara abordarii practicii meditatiei. Ea poate avea loc în fiece mo-

Postura de meditatie denumita in mod traditional PADMASANA, însemnând "postura lotusului". Degetele mari si cele mijlocii de la mâini se ating, pentru a sustine circulatia energiei subtile.



ment și reprezintă un proces intern de reflectie, în totalitate diferit de actiunea haotică a mintii sau a gândurilor împrăștiate.

Această cercetare lăuntrică începe prin constatarea și observarea relatiilor pe care le avem cu lucrurile și evenimentele înconjurătoare. Încercati să sesizati toate experientele ca având legătură între ele, dar și cu propria voastră persoana. Remarcati si cele mai neînsemnate detalii si cultivati o atitudine fermă dar, în acelaşi timp, detașată. Examinati bine tot ceea ce ajunge la voi si cautati să întelegeti cauzele ce stau în spatele fiecăreia dintre actiuni sau situatii. O metodă simplă pentru a practica analiza de sine este aceea de a vă așeza confortabil în fata unei oglinzi, a închide ochii și a vă goli mintea de toate gândurile. Apoi, încetul cu incetul, deschideti ochii și priviti imaginea respectivă ca și cum ati întâlni pentru prima dată persoana respectivă. Sesizati ce impresie vă produce acest lucru. Notați, de asemenea, cum schimbările expresiei faciale se află în concordantă cu gândurile și emotiile voastre, încercati să intrati într-un anumit raport cu imaginea voastră din oglindă, relaxându-vă usor fata, în timp ce mentineti un anumit control asupra respiratei. Dacă veti sesiza anumite nuante negative în reflectarea mentală abordată, echilibrati-vă atitudinea și emotiile, folosind respiratia pentru a stabiliza psihicul. Imaginati-vă că înlocuiti o astfel de atitudine negativă cu una pozitivă și urmăriti să va simtiti "noul eu" ca fiind cel real și mult dorit. Apoi, încet, închideti ochii, căutând să asimilati experienta, imaginând-o ca fiind răspândită în întreaga voastră fiinta, la toate nivelurile.

Esenta unei meditatii o reprezintă folosirea mintii pentru a ajunge la cunoașterea Sinelui. Diferitele obiecte exterioare pot ajuta, într-o primă fază, procesul meditatiei, dar veti avea grijă sa nu vă bizuiti exclusiv pe ele. De pildă, flacăra unei lumânări poate fi de un real ajutor analizei de sine. Priviți aceeasta flacără și focalizati-va toate gândurile asupra ei. Apoi comparati atitudinile din voi cu jocul si dansul luminos al flăcarii de lumânare. Imaginati-va astfel ca flăcarile distrug si ard toate impuritatile mentalului vostru. Apoi centrati mental o imag-



PADMASANA, postura lotusului din HATHA YOGA, este o postura confortabila si echilibrata care este descrisa in tratatul SHIVA SAMHITA in modul urmator: "Incrucisati picioarele, plasându-vă cu atentie laba fiecarui picior pe coapsa opusa. Atintiti-vă ochii asupra vârfului nasului si lipiti limba de cerul gurii, in spatele dintilor. Inspirati si expirati incet, intr-un flux neintrerupt. Prin aceeastă practica suflurile vitale se vor echilibra și intregul corp va deveni armonios."

ine a flăcării in spatiul dintre sprâncene și mentineti-o acolo vie, arzând. Înglobati-vă întreaga fiintă în aceeastă lumină interioară a mintii si utilizati-o in analiza voastră de sine.

Cunoscându-vă pe voi însivă ii veti putea cunoaște și pe ceilalti. Nu-i criticati pe altii inainte de a vă corecta propriile voastre greșeli. Printr-o analiză de sine eficace vă veti putea dezvolta o putere de introspectie deosebită. O astfel de introspectie necesită curaj si onestitate. O perseverentă și riguroasă analiză de sine va inlătura toate obstacolele interioare, pentru a progresa si genera un minunat potential in iubirea tantrică. Aceasta analiză de sine reprezintă calea cea mai directa spre experienta non-dualitătii și a constiintei cosmice. Doar într-o astfel de experientă ultimă se poate căpăta un sens deosebit intr-o relatie de cuplu.

Fiti mereu vigilenti si constienți în tot ceea ce faceti: in mers, când ședeți, când mâncați, când dormiti precum si in toate celelalte actiuni. Evitati să ascundeți adevărul propriilor voastre defecte, sau sa vorbiti despre cele ale altora. Procesul gândirii este deosebit de dificil în a fi stăpânit, dar perseverenta în aceeastă direcție va va conferi, in cele din urma, succesul. Deveniti constienti de faptul că cel care mediteaza, obiectul meditatiei și actul meditației insusi, constituie o unitate inseparabilă.

GAMPOPA

Mintea hoinăreste mereu și este fară de odihna, dificil de pazit si greu de strunit; fie ca cel intelept sa o supuna pe deplin, tot astfel cum dresorul supune fiarele salbatice.

DHAMMAPADA

DRAGOSTEA DIVINĂ (BHAKTI) ȘI ENERGIA FEMININĂ (SHAKTI)

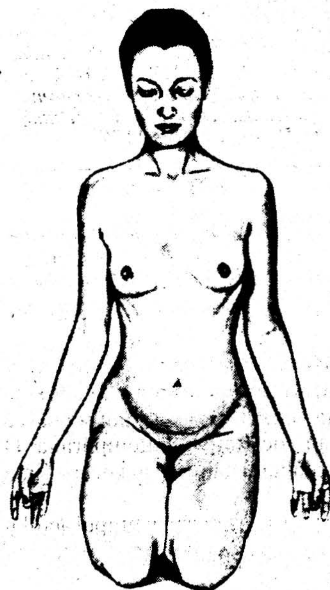
Individului ce intră pe calea descoperirii de sine i se cer două lucruri importante, ele constituind fundamentul ce îl sustine în călătoria începută. Primul dintre aceste lucruri îl constituie BHAKTI, care înseamnă credinta sau devotiune. Această calitate poate face ca imposibilul să devină posibil. Pe calea spirituală, credinta inlătură îndoiala, iar devotiunea îl apropie mai repede pe aspirant de țelul final. Păstrând credinta într-un sens superior al evolutiei, fiinta umană va putea depăși orice obstacol. Credința nu reprezintă vreo substantă, ci ea este un simtământ profund; în general oamenii nu pot spune de ce cred, ei pur și simplu știu acest lucru.

Sentimentul erotic stimulează credinta. Erosul, ca atare, poate crea conștiința unei stări atemporale, non-duale. Un proverb oriental afirmă: "În mintea zbuciumată își face sălaș timpul". Credinta reprezintă o experientă în afara timpului, stabilă, care poate transforma o dragoste fizică obișnuită într-o uniune suprasenzorială a "zeului" si a "zeiței", adică atributele cele mai înalte ale spiritului nostru.

Adevărata experientă erotică se situează întotdeauna în afara timpului. Cei doi îndrăgostiti evocă credința unul în celălalt, trezind astfel esența non-duală dinlăuntrul lor. Tot astfel se prezintă situația credinței în natura cosmică a conștiinței noastre și în cele mai elevate idealuri spirituale comune oricărei tradiții autentice. Testați-vă credinta prin analiza de sine; deschideti-vă inima pentru ca aceeastă credintă sa poată creste și dura. Fiti devotati fată de toate cele în care aveți încredere și, în special, fată de potentialul colosal al energiei sexuale, ce poate fi transmutat si elevat prin sublimare. Un cuplu unit în credință și devotiune reciprocă poate experimenta natura sa esențială, ca zeu și zeiță.



Cuplul cosmic SHIVA - SHAKTI, aflat într-un neintrerupt extaz spiritual. Ca și Animus si Anima, SHIVA si SHAKTI simbolizeaza fuziunea dintre conștiinta si energie, prin puterea credintei si a devotiunii. Dupa o pictura indiana, Kangra Hills, circa sec. XVIII.



VIRASANA, postura diamantului din HATHA YOGA, este atât usoara cât si confortabila. Este ideala pentru meditatie cât si pentru tehnici de respiratie.

Al doilea lucru extrem de important pe calea spirtualitatii il reprezintă SHAKTI, Energia Divina a creatiei, adică principiul feminin in manifestare, care patrunde şi inglobeaza totul. Termenul de SHAKTI are mai multe intelesuri, dar toate se referă la energia creatoare. În corpul uman, aceeastă energie este localizată în primul rând la nivelul organelor sexuale. Ea reprezintă puterea transformării, o fortă extraordinară, ascendentă şi eliberatoare care, atunci când este trezită, conduce la un extaz deplin. Ea reprezintă de asemenea puterea orgasmului, fiorul placerii sexuale, brusca viziune interioară. SHAKTI există în acelaşi timp pe diferitele şi numeroasele niveluri de manifestare, de la cel fizic la cel foarte subtil. Atunci când SHAKTI este evocată in timpul uniunii sexuale, cuplul poate atinge un înalt potential creator. Recunoasterea şi adorarea lui SHAKTI deschide calea adevăratei iubiri.

Există o afirmatie tantrică binecunoscută: "Îndrăgostitul fara SHAKTI este precum un cadavru". SHAKTI se concentreaza in special în femeie şi ea este cea care ii conferă puterea de a da naştere unor noi fiinte. De aceea, termenul de SHAKTI se poate referi si la iubita ca atare, fără de care nu poate fi realizat nici un act de iubire tantrică. Dar o "parte feminina launtrica" există atât in bărbati cât si in femei şi ea se manifestă în principal ca energie sexuala. Aceasta calitate naturală (bisexualitatea)



Pentru un cuplu este foarte important sa descopere noi roluri si pozitii intr-un mod spontan, firesc. Dupa o fotografie contemporana.



SHIVA, Supremul yoghin, impreuna cu PARVATI, consoarta sa. Aceasta reprezentare simbolică masculin/feminin, cunoscuta ca BHAIRAV RAGA, este graitoare pentru colosala putere inerenta in energia sexuală. Dupa o miniatura hindusa pictata. Deccan, cca. sec.XVIII.

prezentă în toate fiintele umane este cauzată de starea originară androginală a omului. Încercarea de a suprima aceeastă androginitate naturală în favoarea unei "masculinizări" sau "feminizări" exagerate a creat serioase dezechilibre psihologice în Vest. Psihiatrii atestă neintelegerea rolului sexual ca fiind una din problemele psihice dominante în societatea contemporană. O atitudine sexuală liberă necesită constiinta bisexualitătii naturale in fiecare fiinta umană.

Cei doi indragostiti vor conştientiza din plin acest lucru in timpul actului amoros, schimbându-si ca în joacă rolurile şi urmărind să perceapă femininul intr-un bărbat şi masculinul intr-o femeie.

Atât învătăturile taoiste, cât şi cele tantrice atestă faptul că este foarte important să se recunoască semnificatia rolurilor inversate atunci când se abordează practicile amoroase transfiguratoare. Acest lucru nu înseamnă, însă, că bărbatul trebuie să devină "efeminat", iar femeia "agresivă", ci mai degrabă se referă la o eliberare de conceptiile împământenite cu privire la rolul sexelor, permitând spontaneitătii să îmbogătească si să infrumuseteze jocul lor amoros. Admirati si adorati in mod egal calitătile feminine şi cele masculine. Căutati să intelegeti misterul vietii prin subtilul joc al principiilor masculin si feminin. Tot ceea ce există în aceeastă creatie infinită nu este altceva decât o emanatie a unicei Forte Creatoare din Natura. În aceeastă lume fenomenală, principiul feminin, sau ADI SHAKTI (SHAKTI Originară) se află pretutindeni si de aceea el va trebui să fie in special adorat.

Atitudinea unui bărbat fată de o femeie reflectă in mod direct propria lui atitudine fata de viată. De aceea, bărbatul va avea grijă intotdeauna să adore principiul feminin din iubita sa, din orice altă femeie, sau din el insusi. La fel, femeia va trebui să-si recunoască propriile calităti de zeită si să urmărească să le intrupeze cât mai fidel. De asemenea, ea va căuta să se apropie de "femininul lăuntric" din iubitul ei, tinzând să perceapă si să inteleagă ambele aspecte ale Unicei Puteri Creatoare, sau SHAKTI. Atunci când barbatul are viziunea spontană a iubitei lui ca fiind o intrupare a Supremei SHAKTI, Zeita Creatoare, femeia ii va răspunde cu BHAKTI, pură credintă si devotiune. Astfel, ea va deveni inalta lui preoteasă si initiatoare in misterele dragostei; atunci el i se va revela, la rândul său, ca Stăpân si Iubit Suprem.

SHAKTI este însăşi esenţa Beatitudinii; ea este puterea dragostei. BHAKTI, sau devoţiunea, reprezintă forţa impetuoasă a credinţei.

DEVI PURANA

SHAKTI făptuieşte orice îşi doreşte SHIVA în planul manifestării. SHIVA cel neîntrupat, a cărui natură este Pura Conştiinţă, trebuie să aibă ca suport energia creatoare a lui SHAKTI.

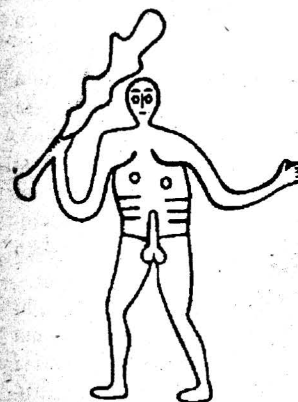
KAMAKALAVILASA



Marea Zeiţă KAMESHWARI într-o postură YOGA, cunoscuta sub numele de BHAGASANA, având picioarele lipite. Multi yoghini adoră reprezentarea si simbolul unui YONI. KAMESHWARI este SHAKTI Originară, sau principiul puterii din Tantra, fiind infatisata aici in forma ei seducatoare. Aceasta imagine, preluata din templul celor 64 de yoghini din Bheraghat, Madhya Pradesh, a fost distrusa in totalitate odata cu invazia musulmanilor, care interpretau adorarea femininului de catre hindusi ca fiind o erezie. După o sculptura in piatra de la inceputul celui de-al XX-lea secol. In desenul de fata am restaurat noi anumite detalii distruse.

SUPREMUL YOGHIN SHIVA ŞI SUFLETUL FIINŢEI UMANE (JIVA)

În subcapitolele anterioare ne-am ocupat de relatia dintre credinţă, devoţiune şi Energia Creatoare. Astfel, am introdus conceptul de androginitate, adică masculinul şi femininul sălăşluind în fiecare dintre noi. Dar orice discuţie despre SHAKTI, principiul feminin din Tantra, ne aduce în mod automat în minte contrapartea sa, pe SHIVA, adică principiul masculin în creaţie. Vom trata despre SHIVA, văzut din punct de vedere transcendental, mai târziu în aceeasta carte. Aici însă, vom analiza, foarte pe scurt relaţia dintre SHIVA şi SHAKTI, astfel încât cititorul să poată recunoaşte şi principiul masculin din el însuşi. În încheiere vom prezenta intelesul metafizic al lui SHIVA. Terminologia hindusă poate parea la început extrem de greoaie dar, cu putină răbdare, ea se va dovedi a fi deosebit de folositoare, căci simplitatea învăţăturii tantrice este doar aparentă.

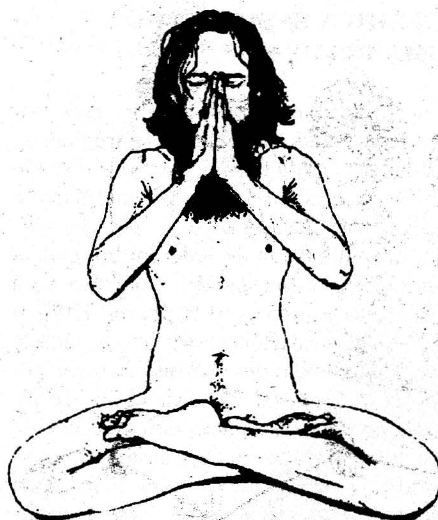


Reprezentare a unei figuri umane gigantice, având falusul erect. Taiata in gazonul unui deal calcaros, acest tip de imagine indica importanta acordata sexului in credintele păgâne. Cerne Abbas, Doreset, Anglia, probabil din timpul invaziei romane timpurii a Britaniei.

SHIVA, adică principiul masculin universal, se găseşte atât în bărbat cât şi în femeie. Referit în textele antice prin termenul "Marele Dumnezeu", sau "Principiul Nemuritor Divin", SHIVA are ca simbol falusul, LINGAM-ul reprezentând Marele Spirit, Spiritul Universal în efervescenţă, în manifestare. Stimulul îl constituie Energia Creatoare SHAKTI, care se roteşte în jurul erecţiei cosmice a lui SHIVA precum un ocean de o varietate infinită, o veritabilă mare a senzaţiei. Egiptenii, grecii şi romanii din antichitate, precum şi alte popoare din epoca precrestină adorau cu fervoare falusul ca simbol al principiului masculin. SHIVA reprezintă prin excelenţă arhetipul yoghin, Stăpânul Absolut al oricărei fiinte pe



Un LINGAM de piatra, având sculptat pe el chipul lui SHIVA. Cunoscuta ca EKAMUKHALINGA (LINGAM-ul cu o singura fata), aceeasta imagine este deseori folosita in actele de adoratie sau in ritualuri. Cel de-al treilea ochi al lui SHIVA este reprezentat ca fiind deschis, iar chipul sau arata o stare de beatitudine desavârsita. Dupa o sculptura in piatra, Hadhya Pradesh, cca. sec. IV.



Postura yoghină a lotusului în care mâinile sunt ținute într-o atitudine de salut adresat lui SHIVA - unul dintre aspectele Divinului.

drumul evoluției și progresului.

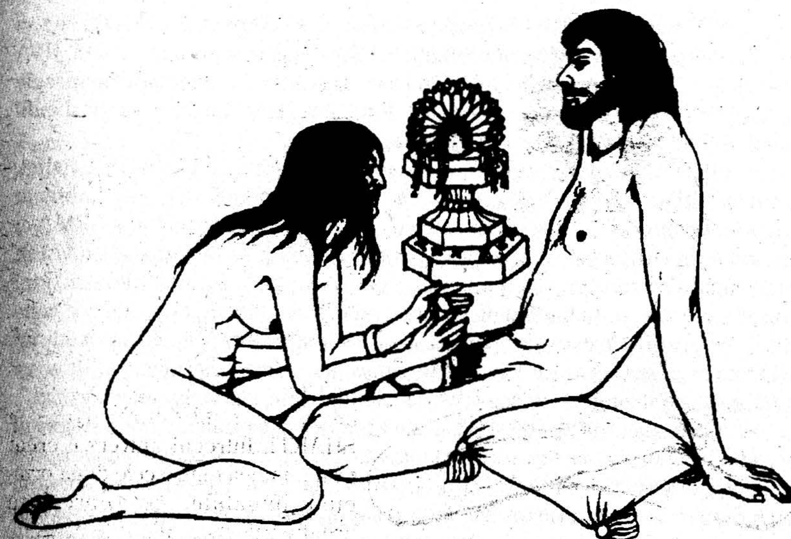
Ca principiu, SHIVA este legat în mod direct de funcția mentală și de Spiritul Etern. În mitologia antică, zeul SHIVA este referit ca fiind: "Cel care învinge moartea". Această cucerire este însă făptuită prin aplicarea principiilor și procedeelor din Tantra-YOGA, adică a uniunii dintre SHIVA și SHAKTI. Întregul univers e creat prin uniunea dintre cele două principii imuabile, ce reprezintă arhetipurile masculin și feminin.

În iconografia orientală, SHIVA este portretizat ca un LINGAM simplu sau cu un chip încrustat sau sculptat, ca o formă phallică abstractă, ca o coloană sau ca un yoghin - așezat sau în picioare - având LINGAM-ul în erecție, precum și ca multe alte reprezentări antropomorfice, cu multe brate, de exemplu. Tantraele spun că există un LINGAM în fiecare YONI. Din punct de vedere anatomic, aceeastă observație se referă la clitoris care, atunci când este excitat, intră în erecție reamintindu-ne bisexualitatea inerentă în orice femeie.

Cunoașterea lui SHIVA Transcendentul, permite trecerea prin poarta către alte lumi. În timpul jocului amoros tantric urmăriți să vă identificați cu energia mentală extraordinară a lui SHIVA. În cele din urmă, acest lucru vă va oferi experiența transcendentei, aflată cu mult dincolo de lumea și limitările în care trăim. SHIVA este experimentat ca o penetrare în adâncimile spațiului, ca o pătrundere in universul infinit, dincolo de orice



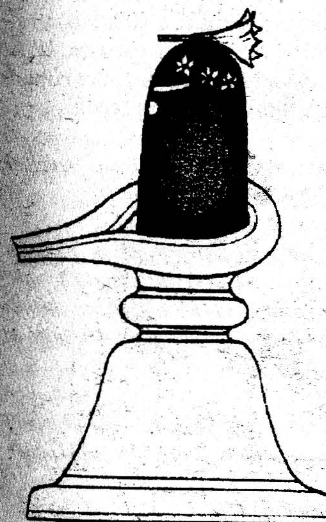
Imaginea falică a lui SHIVA, Supremul yoghin. El ține în mână un ciomag care semnifică rolul său atotputernic ca ideal yoghin. După o sculptură în piatră din Jageshwar, Uttar Pradesh, India, cca. sec X



Atunci când organul masculin este adorat ca fiind SHIVA LINGAM, actul sexual capătă o adâncă semnificație transcendentală.

lucru sau eveniment perceput sau cunoscut. SHIVA SAMHITA, un text tantric hindus deosebit de important, declară: "aceia care ajung să experimenteze principiul lui SHIVA sunt adevărați eroi, întreprinzători, eliberați de influențele penibile ale emoțiilor oarbe, pricepuți, perseverenți, talentați, mulțumiți și cu o minte hotărâtă și disciplinată."

Transcendentul nu poate fi cunoscut sau perceput din punctul de vedere al lumii noastre limitate căci, prin definiție, el depășește orice granițe ale universului perceptibil prin simțuri.



O piatră naturală, reprezentând un LINGAM care penetrează un YONI. În timpul ritualului de adorare, florile și alte astfel de lucruri sunt așezate pe vârful LIGAM-ului, pe când laptele, uleiul și apa sfințită se toarnă deasupra lui. În imagine este reprezentată o floare de DATURA, care simbolizează frenezia iubirii divine, plasată ca ofrandă pe LINGAM. După o pictură indiană, Kangra Valley, cca. sec. al XVIII-lea.

Termenul de "JIVA" exprimă un concept similar: "Esenta Eternă și Neschimbătoare, fără de sfârsit", Sufletul nemuritor, însăși principiul vietii. JIVA mai desemnează spiritul individual, fiind asemuit cu o rază singulară din marele soare al lui BRAHMA, Creatorul. Astfel, hinduismul nu consideră spiritul individual ca fiind separat de Sursa lui Divină, originară.

SHIVA SAMHITA prezintă pe scurt natura și funcția unui JIVA. Astfel, ea afirmă: "JIVA sălășluiește în corpul bărbatului și al femeii și el este îmbrăcat în nenumărate dorinte. Este strâns legat de corp prin intermediul KARMA-ei acumulate în existentele anterioare, căci fiecare fiintă se bucură sau suferă în conformitate cu rezultatul actiunilor ei. Acel JIVA care a săvârșit multe actiuni bune și virtuoase se va bucura de o viață fericită și condiții minunate în această lume. Dar acel JIVA, care, dimpotrivă, a comis multe fapte rele, nu se va odihni niciodată în pace. Oricare ar fi însă natura dorintei, pozitivă sau negativă, ea se va agăța și va acompania veșnic pe JIVA de-a lungul nenumăratelor lui încarnări."

Conceptele de SHIVA și JIVA, adică principiul masculin suprem și spiritul individual nemuritor, sunt de o importantă vitală în intelegerea universului pentru adeptul pe calea iubirii tantrice. Dacă vă veti identifica cu SHIVA Transcendentul, veti realiza o viziune interioară profundă, chiar în inima divinei naturi a mirificului joc dintre bărbat și femeie. Și, dacă veti reuși să transfigurati iubitul ca fiind însăși întruchiparea Transcendentului, dincolo de predictibil și de limitele cunoscute ale acestei lumi, atunci vă veti bucura din plin de experienta transcendentei, care va pătrunde în jocul vostru divin. Dacă veti adora pe cel iubit cu credință și devotiune, atunci energia creatoare a lui SHAKTI va trezi principiul lui SHIVA dinlăuntrul vostru. Astfel, având drept contraparte pe SHAKTI, forta lui SHIVA sau cea a Purei Constiinte se va ridica cu mare putere. Prin unirea intimă dintre SHIVA și SHAKTI, în placerea deplină, extatică, JIVA sau spiritul individual se eliberează de sclavia existentelor trecute. Apoi cuplul se va putea îndrepta repede și cu fervoare spre înăltimile eliberării finale.

Între Timp și Eternitate se află o punte; această punte este însuși spiritul individual, JIVA.
CHANDOGYA UPANISHAD

Jocul dragostei lui SHIVA transformă întregul univers. Jocul amoros dintre SHIVA și SHAKTI face ca lumea să crească și să descrească. SHIVA vede cum iubita lui devine o yoghină atunci când el practică HATHA-YOGA, iar atunci când este cuprins de dorinta de a face dragoste, ea devine o iubită fascinantă și seducătoare.
SHIVA PURANA

Întregul univers a fost creat din sămânța picurată din LINGAM-ul erect al lui SHIVA, în timpul jocului său amoros. Toti zeii adoră acest LINGAM, care este simbolul Stăpânului SHIVA, Supremul yoghin.
MAHABHARATA

SUFLUL SUBTIL ACUMULAT PRIN RESPIRAȚIE CONTROLATĂ ÎNSEAMNĂ VIAȚĂ

Una din binecunoscutele afirmatii yoghine spune ca "respirația înseamnă viață". Atunci când respiratia încetează sau nu mai poate avea loc, viata se stinge repede. Atunci când se naște un copil, prima lui respirație este viață căci, dacă există vreo piedică sau întârziere a acestui proces, mica fiintă va muri. La celălalt capăt al vieții, pe de altă parte, ultima respirație a omului semnifică trecerea lui într-o altă dimensiune și despărțirea lui de aceeastă lume. Între aceste două puncte de referintă, nașterea și moartea, fiinta umana respiră neîncetat, însă de cele mai multe ori total inconstient. Învățăturile yoghine au accentuat întotdeauna importanța deosebită a respirației. În conformitate cu textele yoghine antice, un adult sănătos respiră cam 21.600 de ori pe zi (24h). În medie, aceeata înseamnă cam 15 respirații pe minut, sau o respirație la fiecare 4 secunde. De fapt, omul respiră mai încet atunci când se odihnește și mai repede atunci când face efort. Jocul amoros accelerează respiratia, asemuindu-se din acest punct de vedere cu efectul produs de un îndelungat antrenament atletic; inima este solicitată, iar sângele circulă cu viteză prin vene și artere. Misticii orientali atrag însă atentia asupra unor jocuri amoroase prelungite în care respirația este adâncă, rară și pe deplin controlată. După traditia YOGA, durata vieții este direct legată de frecventa respirației. Acest lucru poate fi lesne observat, de pildă, la reptile. Iar ca un alt exemplu să considerăm broasca țestoasă: ea respiră foarte rar și trăiește un timp îndelungat, pe când soarecele respiră foarte repede, trăind puțin. În conformitate cu GHERANDA SAMHITA: "Diminuând ritmul respirator, are loc, în schimb, o creștere a energiei vitale; dar sporind frecventa respirației această energie a vietii se va diminua".

Un alt text hindus deosebit de important, SHIVA SAMHITA, afirmă: "Corpul aceluia care practică în mod regulat tehnicile de respirație se dezvoltă armonios, capătă un miros plăcut și devine puternic și atrăgător. Înteleptul care va practica aceste tehnici își va distruge toate reziduurile sale KARMA-ice din aceeastă viață și din existentele sale anterioare. Astfel, mulți dintre yoghini se dedică exclusiv acestui deziderat și anume, al obținerii unui control conștient asupra functiei respiratiei, știind că aceasta le va asigura stăpânirea propriului lor destin."

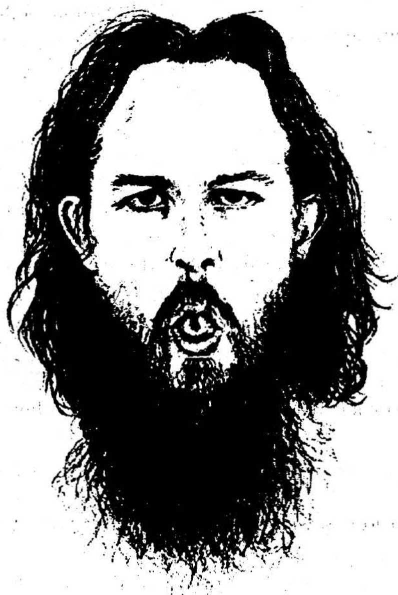
Plasați chiar acum, fără a vă schimba ritmul obișnuit al respirației, o mână pe abdomen, puțin mai sus de plexul solar. Sesizați, în primul rând, dacă respirația se manifestă acolo, iar apoi, dacă abdomenul este complet destins în procesul inspiratiei. O respiratie naturală are loc astfel încât regiunea inferioară a abdomenului să se dilate pe măsură ce aerul pătrunde înauntrul plămânilor și apoi să se contracte atunci când acesta este expirat. Totuși, mulți oameni respiră altfel decât în acest mod natural și evident. În general, aerul inspirat este condus doar spre regiunea pieptului. De asemenea, multe persoane respiră doar pe gură,

in loc sa o faca pe nas. Un astfel de obicei, indelung mentinut, duce la pierderea capacitatii de concentrare, la debilitate fizica si la afectiuni ale inimii. Învataturile tantrice afirmă că, daca cei doi iubiti vor respira in mod nenatural si se vor solicita excesiv, va apare pericolul real al unei impotente premature, a lipsei unui libido normal, probleme de tip emotional și mental precum si decadere accentuată din punct de vedere fizic. Atât textele tantrice cât si cele taoiste accentueaza importanta respiratiei rare in timpul actului sexual, adânc, pe nas si din diafragma, având constiinta focalizata asupra asimilarii si retinerii energiei vietii.

Există multe lucrari care se ocupă de tratarea posturilor (ASANA) si a tehnicilor de respiratie (PRANAYAMA) in YOGA. Întrucât problema respirației este tratata aici din punctul de vedere al sexualitatii, nu vom insista, firește, asupra detaliilor și prezentării acestor exerciții de respiratie. Totusi, credem că este de un real folos să insistăm asupra câtorva puncte importante. Mai intâi practicantul trebuie sa fie foarte atent la etapele procesului de respiratie, care sunt în număr de trei: inspiratia, retentia si expiratia.

Inspiratia va trebui să fie naturală si niciodată fortata; aerul va trebui să patrunda în corp ca rezultat al expansiunii abdomenului. Atunci când ne aflam în retentie pe plin, partea inferioară a corpului trebuie sa ia forma unui vas; termenul yoghin folosit pentru aceeasta este KUMBHAKA, insemnând: "care contine". Retinerea suflului reprezintă punctul forte al tehnicilor de respiratie; in aceasta etapă apare cea mai mare acumulare de forta (PRANA) în corp. În timpul acestei etape, aerul inspirat este partial absorbit de către plămâni, energizând întregul corp. Expirația sau eliminarea aerului îndepartează anumiti compuși nenecesari sau în surplus, precum și multe impuritați.

Scrierile tantrice sfătuiesc ca, în timpul inspiratiei, adeptul să-și imagineze că absoarbe însăși energiile dătătoare de viata ale lui BRAHMA. În timpul retentiei, atentia



Tehnica de respirație Ciocul Corbului (KAKI MUDRA), utilizata pentru răcirea corpului și eliminarea bolii. Aerul este inspirat incet prin canalul format de limba pliata pe parti. Un alt nume al acestui exercitiu este acela de SHITALI, care inseamna "racoros". Tehnica stimuleaza ficatul si splina, imbunatateste functiile ochilor si ale urechilor si, in general, raceste intregul sistem corporal.

va trebui îndreptata asupra extragerii energiilor vitale din aer, care circula apoi în întregul corp. În sfârșit, în ceea ce privește expiratia, adeptul va trebui să-și imagineze că toate impuritățile, afectiunile, bolile sau tensiunile nervoase părăsesc corpul și se întorc în pamânt, pentru a fi purificate. Aceste trei părti ale procesului de respiratie vor fi legate între ele, fără fortări sau mișcari bruște. În plus, se va cultiva atentia si focalizarea continuă a minții asupra actului respiratiei, ritmate în acest fel.

Cel mai important moment il constituie retentia pe plin. În timpul unei astfel de retineri a suflului, circulatia este îmbunatatita si se reinvigoreaza conexiunile subtile de-a lungul întregului corp. De asemenea, are loc o sporire a secrețiilor diferitelor glande, în special a celor salivare, care, după invătătura sistemului YOGA, vitalizează și hrănesc fiinta. Unul din textele yoghine, și anume GORAKSHASHATAKAM, afirmă cu autoritate:

"Practicantul va trebui să inspire încet și să expire într-un mod asemanător, străduindu-se să-și rețină cât mai mult suflul, dar fără să forteze. Controlul respiratiei arde reziduurile KARMA-ice, stabilind armonia și echilibrul în întregul organism."

Respiratia completă - inspiratie, retentie si expiratie conștientă - reprezintă primul pas către utilizarea tehnicilor de respiratie ca mijloace de atingere a Eliberării finale. Odată dobândită o respiratie sănătoasă si armonioasă, se va putea trece mai apoi la ritmurile respiratorii specifice. De exemplu, respiratia vindecătoare este extrem de simplă și poate fi practicată oricând. Ea constă de fapt, într-o succesiune conștientă a proporțiilor de timp utilizate pentru fiecare etapă a ciclului respirator. Acest ritm respirator este propriu extragerii unei mari cantităti de energie din atmosferă. La început, noul ritm va părea nenatural, iar corpului ii va trebui un anumit timp să se adapteze; nu fortati însă lucrurile, ci fiti răbdători.

În aceeastă respiratie vindecătoare, ritmul - privind inspiratia, retentia și expiratia - este de 1:4:2, adică retenția durează de patru ori mai mult decât inspiratia, iar expiratia de două ori mai mult decât aceeași inspiratie. Se observă, deci, că inspiratia stabilește măsura pentru celelalte două perioade de timp. La început prelungiti inspiratia putin mai mult decât o efectuati in mod normal și respectati apoi proportiile privitoare la retentie și expiratie după rata dată putin mai sus. Apoi, gradat, cresteti timpul la inspiratie, păstrând de asemenea proporția celorlalti timpi. Rezultatul unei astfel de practici se va concretiza într-o încetinire a procesului de respiratie, care va relaxa și reconforta atât corpul cât și mintea.

Nu practicati însă niciodată aceeastă tehnică excesiv de mult. Dacă va veti simți tulburati sau obositi, sau dacă inima va începe să vă bată mai repede, asta va fi un semnal pentru dumneavoastră că ați grăbit practica. Asadar, exersati gradat si sigur. Proporția celor trei etape ale respiratiei poate fi pastrata fie numarând bataile inimii (folosind pur si simplu degetele de la mâini), fie utilizând un ceas. Acesti timpi, insa, nu vor fi niciodata numarati mental, caci a numara în

timpul concentrarii poate duce la diminuarea beneficiilor ce deriva din aceeasta. Ratiunea interzicerii unui astfel de lucru este aceea ca mintea se va preocupa doar de procesul logic al numărării, îndepărtându-se astfel de cel al meditației.

O metodă ideală de măsurat timpii in respirație este aceea de a focaliza mintea asupra sunetelor produse la inspirație și expirație. Textele yoghine fac referiri la numeroase sunete ce apar în timpul respirației. De exemplu, în GHERANDA SAMHITA se spune:

"Atunci când suflul intră, el produce în fiecare fiinţă sunetul "SAH", iar atunci când iese, sunetul "HAM". Aceste două sunete dau naștere cuvintelor "SAHAM" (ori "SOHAM", care înseamnă "Eu sunt El")sau "HAMSA" (care înseamnă "Marea Lebădă" sau "Pasărea Sufletului"). Fiecare vietuitoare realizează această repetare, dar, desigur, într-un mod inconștient. Acest sunet subtil reverberează în trei locuri: în centrul rădăcină (plasat între anus și organele sexuale), în centrul inimii și în cel de-al Treilea Ochi (deasupra punctului în care se unesc cele două nări). Yoghinul va realiza conștient această repetare a sunetelor, numărând și crescând treptat lungimea inspirației, dar în același timp, păstrând si proportia stabilită pentru retentie și expiratie."

O altă metodă eficientă de măsurare a proporțiilor respirației este aceea de a crea și repeta o frază cu înțeles pozitiv și puternic, cum ar fi: "Sunt inconjurat de o aură protectoare benefică", folosind lungimea rostirii acestor cuvinte ca unitate de măsură, vizualizând în același timp această aură ca o lumină galbenă ce vă înconjoară capul. În mod similar, se poate utiliza o MANTRA, care se va repeta în fiecare etapă a procesului de respirație, respectând proporția stabilită. De asemenea, plimbarea constituie un moment ideal de a practica și dezvolta respirația vindecătoare, întrucât se poate utiliza numărul pașilor pentru a executa corect tehnica.

Practica corectă a unei respirații complete și vindecătoare va vitaliza și va înviora întregul corp. Mintea va beneficia și ea, de asemenea, putând fi supusă, treptat, prin utilizarea acestei tehnici. În acest sens, celebrul tratat HATHA YOGA PRADIPIKA afirmă: "Atunci când respirația este nestăpânită, la fel devine și mintea; dimpotrivă, când respiratia este controlată, mintea va fi și ea supusă."

De fapt, scopul ultim al tuturor tehnicilor de respiratie este acela al prelungirii retentiei, prelungire care va conduce la dobândirea de puteri supranaturale si la arderea KARMA-ei. Atunci când fortele vitale din corp sunt aduse sub controlul minții creatoare se va experimenta un efect imediat asupra centrului sexual, prin faptul ca aspirantul va sesiza o sporire a energiei si a receptivitații sale în ansamblu. Functionarea simturilor este reglată, ele devenind astfel mai rafinate si mai eficiente. Orice cuplu care doreste sa experimenteze extazul iubirii tantrice va avea grijă mai întâi să-si controleze bine respirația, până când aceeasta devine total naturala. Apoi cuplul va practica respiratia vindecatoare, astfel incât canalele subtile ale corpului sa se purifice si sa se vitalizeze indeajuns. Acest lucru va preveni eventualele socuri sau neplaceri de tip fizic sau psihic

datorate energiilor înalte angrenate în timpul jocului amoros tantric.

Suflurile PRANA-ice, mintea și energia sexuală sunt interdependente. A opri zbuciumul sau mișcarea oricăreia dintre acestea trei va avea drept rezultat imobilitatea celorlalte două. Vom putea vedea, în cele ce urmează, cât de strâns sunt legate respirația și actul sexual de procesele subtile ale minții. Unul dintre aspectele cele mai importante ale uniunii sexuale este acela al respirației, întrucât emoțiile sunt direct legate de aceeasta. Adevărata dragoste fizică produce convergenta sau, altfel spus, deplina coordonare a respiratiei celor doi îndrăgostiți.

Acest lucru deține cheia unor puteri uriașe. Mai există însă și alte tehnici de respirație apte să pregătească un cuplu pentru a săvârși un act erotic tantric. O astfel de tehnică secretă cunoscută și sub numele de Ciocul Corbului, constă în a rotunji marginile limbii în interior și a scoate limba încet afară, printre buze, trăgând apoi cu putere aerul prin "jgheabul" astfel format. Rețineți aerul înăuntrul plămânilor cât mai mult posibil, apoi expirați-l pe nas. După SHIVA SAMHITA:

"Atunci când individul inspiră aerul prin procedeul Ciocul Corbului dimineața și la apusul soarelui, toate bolile și alte slăbiciuni fizice sunt eliminate. Această practică duce la obținerea clarviziunii și a altor puteri miraculoase."

Tradiția yoghină se referă mereu la existența a cinci sufluri vitale (PRANA sau forța vieții). Se spune că, întocmai precum un rege împuternicește anumite oficialități spre a guverna teritorii din regatul său, tot astfel și PRANA originară conține încă alte patru PRANA-e, fiecare desemnată să coordoneze anumite funcții specifice din corp. Dintre aceste sufluri subtile, PRANA originară, care are sensul ascendent de mișcare, și APANA, care se mișcă descendent, sunt cele mai importante. Tantra urmărește inversarea cursului natural al acestor două fluxuri vitale, făcându-le să fuzioneze și prin aceasta obținându-se o transformare totală a întregii ființe. BHAGAVAD-GITA spune:

"Unii yoghini oferă suflul PRANA-ei lui APANA; alții oferă suflul APANA-ei lui PRANA." GORAKHASHATAKAM afirmă: "JIVA (sufletul individual) se află în îmbrățișarea PRANA-ei și APANA-ei. Acela care cunoaște și controlează aceste două forțe este un adevărat cunoscător al sistemului YOGA și va ajunge repede la extazul ultim al Eliberării. Orientând ascendent APANA, aspirantul va trebui să o unească cu PRANA."

Distribuirea suflului subtil, absorbit prin aerul inspirat, în cele cinci tipuri de energie vitală, are loc în timpul perioadei de retenție pe plin. Acest proces natural poate constitui baza unei meditații profunde. Imaginați-vă aerul pătrunzând prin nări ca și cum ar fi un fluid mai puțin dens decât apa. Astfel, turnați-l în partea inferioară a abdomenului, ca într-un vas. Când inspirația a devenit completă treceti la faza retentiei și imaginati-vă că toate deschizăturile corpului (urechi, ochi, nas, gură, anus etc.) sunt închise. Închipuiti-vă apoi aerul distribuindu-se in cinci parti ale corpului. Urmăriti să vizualizati acest proces cu ochiul minții. În timpul perioadei de retentie, straduiti-va sa extrageti doar cele mai bune si valoroase parti ale suflului subtil absorbit. Apoi expirati, imaginându-

vă cum toate impuritătile sau afectiunile fizice parasesc corpul si se reintorc in pamânt pentru a se purifica și regenera."

Controlul respirației este esential in practica corectă a amorului tantric și taoist. Aceste tehnici de respiratie nu vor fi practicate niciodată imediat după masa sau după un efort mare. Este foarte bine ca, pe cât posibil, să fiti mereu constienți de felul in care respirati. Nu trebuie să vă fie frică de forta respiratiei ci, mai degraba, invătați să o folositi cu atentie si in mod constient. Fiind conștienti de suflu, extazul dumneavoastră si al iubitei se află foarte aproape.

PRANA, suflul vital, este născut din Sine. Precum umbra și persoana care o genereaza, tot astfel și PRANA și Sinele sunt inseparabile. PRANA intră în corp la naștere, astfel ca dorințele minții, ce-au traversat vietile anterioare, să poată fi îndeplinite. PRANA UPANISHAD

Cei intelepti nu vorbesc despre facultatea de a rosti cuvinte, despre un simt al văzului sau al auzului sau despre meditatie, ci doar de diferite tipuri de PRANA, care făptuiesc toate aceste lucruri. Căci ele nu sunt altceva decât manifestări ale PRANA-ei. CHARAKA SAMHITA

Practicantul in Tantra dorește să oprească fluxul inconstient al fortelor microcosmosului prin dobândirea controlului asupra functiilor respirației, care reprezintă aspectul exterior al energiei vitale. Inițiatul va trebui să urmărească stăpânirea deplină a procesului respirației, până când aceeasta va deveni o unealtă ascultătoare și subtilă. VARAHI TANTRA



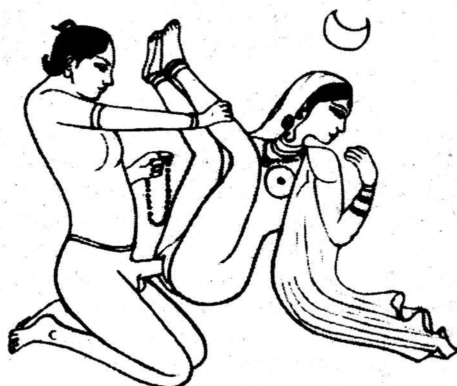
Postura yoghină derivata din postura lotusului: culcat pe spate, cu ambele brate canalizând energia inapoi spre centrul ombilicului. Este o postura foarte relaxanta si energizanta, care ajuta controlul curentilor ascendenti si descendenti de energie subtila.

RESPIRAȚIA SUBTILĂ MASCULINĂ (SOLARĂ) ȘI RESPIRAȚIA SUBTILĂ FEMININĂ (LUNARĂ)

Învătătura orientală folosește un simbolism ce derivă din credinta ca elementele componente ale naturii lăuntrice a fiintei umane sunt strâns corelate cu principiile cosmice exterioare. Astfel, simbolismul solar și lunar se regăsește în toate culturile bazate pe o structură metafizică puternică. Din cele mai vechi timpuri, oamenii au atribuit anumite caracteristici Soarelui si Lunii. În traditia evreiască, de exemplu, Soarele este considerat de esentă masculină, fiind astfel identificat cu arhetipul patern, în timp ce Luna este considerată de esentă feminină și reprezintă arhetipul matern.



Respiratia solară-lunară, cunoscuta și ca respiratia alternativă, mentionată ca fiind deosebit de importantă in toate textele yoghine și tantrice. Aceasta tehnică aduce echilibrul si bunastarea in intreg organismul. Degetele de la mâna sunt utilizate pentru a bloca fiecare nara, alternativ. Partea solară (dreapta) este asociata căldurii, expansiunii și constiintei, in timp ce partea lunara (stânga) evoca racoarea, contractia si energia intuitiva a intelepciunii.



În timpul actului sexual are loc o sincronizare naturală a respirației îndrăgostiților. Tantra afirmă că respirația va trebui echilibrată în mod conștient pentru a permite energiilor transmutate să sporească în intensitate și să fie sublimate spre sferele superioare ale ființei. În aceeasta fotografie bărbatul este înfățișat reglându-și respirația cu ajutorul bobițelor de pe un rozariu, în timp ce iubita sa se concentrează asupra energiei lunare, reci, prelungindu-și în acest fel extazul. După o pictură miniaturală, KANGRA HILLS, sfârșitul sec. al VIII-lea sau începutul sec. al IX-lea.

Simbolismul solar și lunar este foarte important și plin de semnificații în tradiția YOGA, Tantra și Tao. Aceste învățături identifică partea dreaptă a corpului cu Soarele (forțele solare) și partea stângă cu Luna (forțele lunare). Tantra identifică energia solară cu psihicul masculin "puternic și fierbinte", atașând acest tip de energie culorii roșii, elementului foc și proceselor intelectuale. Pe de altă parte, energia lunară este legată de calitatea feminină a "răcorii" (SOMA), de culoarea albă, de elementul apă, cât și de toate procesele intuitive.

Cercetând mulți ani, cu atenție, particularitățile procesului de respirație, yoghinii au constatat că dominanta acestei respirații se schimbă de pe o parte pe alta la intervale egale de timp. Puteți, de altfel, verifica imediat acest lucru observând pe care nară inspirați, respectiv pe care din ele expirați aerul. Dacă veți repeta observația după câtva timp, veți constata că fluxul respirației este invers celui precedent. Tantra afirmă că modul respirației prin nări este influențat zilnic de Soare, de Lună și de celelalte astre.

Învățăturile antice yoghine arată că dominanta respirației se schimbă în mod natural de pe o parte pe alta, la un interval de aproximativ două ore și că perioadele în care se efectuează aceeastă schimbare sunt în directă legătură cu trecerea Lunii prin spațiile zodiacale. Uneori se expiră prin nara dreaptă, iar alteori prin nara stângă; uneori aerul este expirat prin ambele nări. Știința suflului (PRANAYAMA) își are originea în HATHA YOGA, care înseamnă unirea principiilor solar și lunar. Termenul de "HATHA" se referă la respirația solară, "HA" și la cea lunară, "THA". Din moment ce respirația este supusă influențelor cosmice, atunci când ea ajunge să fie supusă și controlată, aceste influențe vor putea fi și ele, de asemenea, stăpânite. Multe alte texte tantrice afirmă că, prin echilibrarea respirației solare cu cea lunară, practicantul se poate elibera de influențele destinului. Deplina concordanță între respirațiile HA și THA, aduse la o stare de echilibru, reprezintă țelul fiecărui sistem YOGA.

În anul 1969, Dr. V. Pratap, de la Kaivalyadhama Institute din Bombay, a

condus un experiment pentru a determina modul în care se modifică pe parcursul unei zile respirația de pe o nară pe alta. Astfel el a concluzionat că există un model diurn al alternanței respirației pe cele două nări, care diferă de la individ la individ și de la zi la zi, la aceeași persoană. În raportul său, el afirma:

"Cauza unei dominante a suflului printr-o nară poate ridica probleme serioase psihologilor. În general, se acreditează ideea cum că acest lucru ar avea legătură cu sistemul nervos simpatic. Autorul acestei cercetări demonstrează că aerul care trece prin nări stimulează anumite părți ale filamentelor nervului olfactiv și, deci, bulbul olfactiv, care este o extensie a creierului, permite astfel impulsurilor să se perpetueze chiar și după ce stimulul a încetat. De la bulbul olfactiv, fibrele trec prin creier, formând tractul olfactiv. Unele dintre aceste fibre se opresc la nivelul tuberculului olfactiv, pe când celelalte traversează spre emisfera cerebrală opusă. Este posibil, ca mecanismele centrale să dirijeze respirația prin nări cu scopul de a menține homeostaza organismului. De aceea, respirația este dominantă uneori prin nara dreaptă, iar alteori, prin nara stângă. Câteodată respirația are loc prin ambele nări deodată. Se poate spune că aerul care trece prin nara dreaptă are efecte excitatorii, în timp ce aerul care trece prin nara stângă are efecte inhibitorii. Această știință a respirației ar putea fi folosită în construirea anumitor planuri, în diagnosticarea, prevederea și vindecarea anumitor boli."

Există o tehnică destul de simplă pentru dobândirea unui control conștient asupra respirației. Ea este cunoscută ca respirație alternativă, sau respirația solar-lunară. Exercițiul constă în a bloca una din nări cu unul din degetele mâinii (eventual cu degetul mare al mâinii), în timp ce se inspiră încet pe cealaltă nară. Atunci când inspirația este completă, rețineți-vă suflul pentru un anumit interval de timp, iar apoi îndepărtați degetul ce bloca nara, expirând pe nara cealaltă. Apoi repetați același procedeu, dar schimbând nările: inspirați pe nara pe care ați expirat mai înainte, rețineți suflul un timp, iar apoi expirați pe cealaltă nară. Aceasta constituie un "ciclu" complet al respirației alternative. Ea echilibrează suflul, având o mare



Respirația alternantă pe cele două nări, practicată de un maestru jainist. După o pictură indiană din mijlocul sec. al XVIII-lea.

influenta benefica asupra proceselor parasimpatice, cum ar fi: bataile inimii, circulatia sângelui sau temperatura corpului, permitând astfel unei persoane sa controleze forta vietii.

În SHIVA-SAMHITA este prezentat într-un mod frumos si precis modalitatea de abordare a acestei tehnici de respiratie de catre un începator în practica YOGA: "Începatorul inteligent trebuie sa aiba o atitudine corporala ferma si dreapta. Unindu-și palmele la piept, ca pentru rugaciune, intr-o stare plina de devotiune, el va saluta intreaga linie descendenta a GURU-șilor lui si a Zeitelor-Mame pe partea stânga, iar apoi îl va onora pe GANESHA cel cu cap de elefant, pe partea dreapta. Apoi, aspirantul întelept își va acoperi nara dreapta cu degetul mare de la mâna dreapta, va inspira aerul prin nara stânga și il va retine cât mai mult posibil, fara a ajunge la senzatii de disconfort. Apoi, el va expira încet, fara a forta, prin nara dreapta. Apoi, din nou, el va inspira prin nara dreapta și își va retine suflul cât va putea de mult fara a forta; va expira cu atentie, încet, prin nara stânga. După aceeastă metoda, practicati câte 20 de retentii ale suflului pe fiecare parte, eliberându-va mintea de orice neliniste, indoiala și dualitate. Această tehnica se va practica de 4 ori pe zi: dimineata (la rasaritul soarelui), la amiaza, seara (la apusul soarelui) și la miezul noptii. Daca a fost practicata astfel timp de trei luni, toate canalele subtile ale corpului vor fi perfect purificate, iar reziduurile KARMA-ice distruse."

Respiratia solar-lunara poate fi practicata utilizând masuri egale pentru inspiratie, retentia suflului si expiratie, sau folosind ritmul respiratiei vindecatoare, adica 1:4:2. Asupra tehnicii de respiratie solar-lunare care utilizeaza aceste ultime proportii, GHERANDA SAMHITA ofera urmatoarele explicatii:

"Contemplati sunetul samânța primordial «YAM», care este legat de elementul subtil aer și de centrul inimii, vizualizând aceeasta silaba ca fiind de culoare fumurie, plina de energie. Apoi inspirati pe nara stânga, repetând mental silaba de 16 ori. Retineti-va suflul în timp ce, tot mental, repetati aceeasi silaba de 64 de ori, iar apoi expirati încet aerul prin nara dreapta, în timp ce repetati de 32 ori silaba de mai sus."

Există multe alte tehnici de respiratie descrise pe scurt în textele yoghine și tantrice, toate având ca scop echilibrarea si unificarea fortelor solare si lunare, a psihicului si SOMA-ei. PRANAYAMA constituie o stiintă exactă, fiecare exercitiu de respiratie trebuind, din aceeasta cauza, sa fie abordat cu mare grijă și atentie la detalii.

Practica constienta a respiratiei solare si lunare reprezinta o cheie majora a controlului functiei sexuale. Respiratia solara este asociata cu principiul lui SHIVA, cel al extazului transcendent, respiratia lunara fiind asociata cu principiul lui SHAKTI, energia creatoare. Atunci când ambele respiratii sunt echilibrate, forta vietii intra pe "Marea Axa", canalul subtil central, care porneste din zona perineului - situat la baza coloanei vertebrale - si ajunge pâna in crestetul capului. Când fortele solara si lunara sunt in echilibru in timpul actului amoros,



Postura erotica ce ilustreaza extazul spontan, plin de fericire si bucurie din Tantra. După o pictura miniaturala din Rajasthan, circa sec. al VIII-lea.

apare un fior extatic ce eleveaza psihicul, impulsionându-l în sensul evolutiei si devenirii spirituale. Atunci când un cuplu practică amorul tantric, principiile lor masculin și feminin, SHIVA și SHAKTI, fuzioneaza atât în fiinta fiecaruia, cât si între cei doi. În acelasi timp, are loc o convergenta și o sincronizare a respiratiilor lor. Fortele vietii din ei se unesc într-un singur vortex de energie pura, extatica, atunci având loc un important schimb al energiilor fizice si subtile.

Învataturile tantrice sunt foarte bogate în informații privind diferite metode de utilizare a respiratiilor solara și lunara, în timpul actului sexual. Mai întâi, este important de știut ca, a sta pe o parte favorizeaza respiratia prin nara opusa. De exemplu, daca se sta întins pe partea stânga, respiratia se va muta in mod automat prin nara dreapta. Noaptea, atunci când dormim, multi dintre noi se zvârcolesc sau schimba partea. Aceasta mișcare reprezinta rezultatul unei actiuni inconstiente de a stabili echilibrul natural între respiratia solara și cea lunara, pierdut în timpul zilei.

Textele tantrice afirma ca, daca în momentul orgasmului realizat cu ejaculare, la barbat este dominanta respiratia solara, iar la femeie este dominanta respiratia lunara, copilul va fi de sex masculin. Când situatia se inverseaza, copilul va fi de sex feminin. Mai departe, scrierile spun ca, daca respiratia este dominanta pe aceeași parte, la ambii parteneri, atunci copilul este susceptibil de puternice înclinatii homosexuale. Diferitele pozitii în timpul actului sexual au fost create tocmai in scopul de a stabiliza eventualele neregularitati in respiratie si de a crea, atunci când se doreste procreerea, conditii potrivite conceperii unor copii sanatosi si echilibrati psihic. Invataturile accentueaza faptul ca, daca

barbatul inspira in mod constient, prin nara dreapta, aerul expirat de femeie prin nara ei stânga, acest lucru va avea ca efect o mare putere de atractie în acel cuplu. Acest efect poate fi sporit dacă bărbatul expiră aerul prin nara lui dreaptă, permitând femeii să-l inspire prin nara ei stângă. Oricum, acest lucru are loc in mod natural, atunci când cei doi iubiți fac dragoste pe o parte, fată în fată, caci atunci respiratiile lor sunt complementare, prin însuși specificul pozitiei.

In multe din culturile antice, respiratia avea puternice semnificatii mistice. Astfel, in Orient, "savurarea respiratiei unui prieten" reprezintă și acum un gest de adâncă prietenie. Eschimosii nu folosesc sarutul pentru a-și arăta afectiunea, ci își ating nasurile, într-un schimb comun al respiratiei.

Multe dintre tratatele tantrice si taoiste, subliniază formidabila putere a respiratiei complementare. Sunt evidentiate ritualuri care dezvoltă o anumită dominantă a respirației, in credința că până și destinul poate fi controlat prin intermediul practicii respirației conștiente. Unele Tantra-e declară că amorul extatic este cel mai intens atunci când suflurile vitale sunt echilibrate și actionează într-un mod complementar. Unul dintre texte afirmă că: "Meditând asupra respiratiei in timpul actului sexual, se va căuta să se îmbine propria fortă a vietii cu cea a iubitei și de asemenea, să se ofere aceeastă fortă celuilalt". Acesta constituie, de fapt, pactul iubirii tantrice, ce leagă sufletele trainic, în Eternitate. Acest jurământ al iubirii transcende de departe optiunea pesimistă si limitată "până când moartea ne va desparti". Amorul reprezintă o posibilitate minunată de a darui tot ce ai mai bun celuilalt. Controlul respiratiei trebuie să constituie o parte naturală în desfășurarea lui, ca si focalizarea constiintei asupra implicatiilor cosmice ale schimburilor de respiratie in timpul jocului amoros. Concentrarea asupra interferentei subtile a respiratiilor poate releva o nouă realitate a schimbului reciproc la toate nivelele, a sustinerii si angajamentului in cuplu.

Respiratia solara conduce la starea de transcendentă; respiratia lunară creeaza substanta. Uniunea lor produce rezonanta cu Eternul.

PRANA UPANISHAD

Atunci când respiratia este haotică, totul este zbuciumat in jur; dar, atunci când ea este stabilă, totul în jur este linistit. Prin urmare, fiinta trebuie să controleze cu maximă atentie procesul respiratiei. Inspirati încet si expirati in mod asemanator, neretinând prea mult aerul, dar nici evacuându-l prea repede. Inspiratia conferă putere și un corp sanatos si pur; retentia oferă stabilitate mintii și longevitate, iar expiratia este total purificatoare.

GORAKSHASHATAKAM

Oracolul respiratiei își dezvăluie secretele doar acelora ce-i cunosc cheile. Elementele respiratiei sunt: focul, apa, pamântul, aerul si eterul.

SWARA CHINTAMANI

PUTEREA COLOSALĂ COSMICĂ - LATENTĂ ÎN FIINȚA UMANĂ (KUNDALINI)

Majoritatea traditiilor ezoterice se referă la o putere uriașa, intrinsecă organismului uman. Această putere este numită în Tantra-e "femeia lăuntrica", sau KUNDALINI SHAKTI. Ea este asemuită cu un șarpe încolăcit și periculos. Această fortă, in mod obisnuit latenta, poate actiona fie într-un sens creator pozitiv, fie intr-un sens distructiv, negativ.

KUNDALINI poate fi inteleasă atât pe plan fizic, cât și la nivel metafizic. Rădăcina KUNDA inseamnă: "bazin, matcă", forta KUNDALINI a planetei reprezentând matricea elementelor primordiale din inima Pământului. Forta KUNDALINI pulsează cu o frecventă regulată și, din când în când, produce adevărate dezastre sub forma cutremurelor de pământ și a eruptiilor vulcanice.

Forta KUNDALINI a omenirii este centrată în regiunea sexului fiecărui individ și reprezintă un "foc lăuntric, interior, ascuns" cu un potential imens. Această KUNDALINI SHAKTI este, de fapt, insăsi forta sexuală, care poate fie să robească, fie să elibereze de sclavie fiinta umană. Ca putere latentă necesară progresului spiritual, KUNDALINI are în special însemnatate pentru cei care caută să înteleagă misterele sexualitătii.

Tantra prezintă diferite metode pentru "trezirea" și canalizarea energiei KUNDALINI. După GHERANDA SAMHITA: "Marea Zeită KUNDALINI, care este însăși energia primordială a Sinelui, doarme în regiunea sexului. Ea are forma unui sarpe incolăcit de trei ori și jumătate. Atât timp cât ea va rămâne adormită, spiritul individual (JIVA) este limitat în actiunile sale, iar cunoasterea adevărată nu îi este accesibilă, dar, intocmai precum cheia potrivită descuie o anumita usă, tot astfel si HATHA-YOGA descuie poarta lui KUNDALINI, permitând astfel Sinelui să-l experimenteze pe BRAHMAN și să obtină eliberarea finală." Acelasi text explică, in continuare, cum se poate trezi si controla atotputernica fortă KUNDALINI, utilizând retentia suflului, concentrarea, repetarea mentală a unor vibratii sonore subtile, sau anumite posturi corporale: "Asezati-vă într-o postură confortabilă și inspirati adânc, vizualizând PRANA (energia vieții) unindu-se cu APANA (energia descendentă a fiintei). Contractati rectul (musculatura



Kundalini este asemanată cu un sarpe incolăcit, gata sa atace in orice moment. Otrava sarpelui poate fi mortala, insa daca e corect preparata, poate fi folosita pentru vindecarea bolilor grave.



Kundalini, Puterea Şarpelui, in mod traditional descrisa ca un sarpe incolacit, care are câte un cap la ambele terminatii. După o pictura miniaturala Gujanat, din partea a doua a sec. al XVII-lea sau inceputul sec. al XVIII-lea.

sfincterelor anale) si vizualizati suflul vital pătrunzând prin Marele Canal Central putin mai sus de baza coloanei vertebrale. Prin retinerea suflului, KUNDALINI se simte sufocată și începe să vibreze. Apoi, treziti Zeita KUNDALINI din somnul ei, prin repetarea mentală a sunetului sămânța atotputernic : «HUM». Rostiți «SOHAM» («Eu sunt EL»), în timp ce vă imaginati ca fiind pătrunși în totalitate de SHAKTI în deplina uniune cu SHIVA. Ridicati energia KUNDALINI din zona inferioară și contemplati uniunea Spiritului pur, SHIVA, cu energia primordială, SHAKTI."

Yoghinii petrec multi ani pregătindu-se pentru trezirea lui KUNDALINI. Trezirea si controlul conștient al puterii lui KUNDALINI necesită o mare forta mentală, constiinta deplină a mișcării ascendente a formidabilei energii sexuale și un corp fizic armonios și echilibrat. Întrucât bunăstarea fizică a corpului se află într-o legătură directă cu alimentatia, cu tehnicile posturale și cu atitudinea mentală, acești factori vor trebui, deci, mai întâi să constituie pietrele de temelie ale pregătirilor dinaintea trezirii lui KUNDALINI. Fiecare etapă a pregătirii este destul de simplă pentru oricine dorește să o urmeze. Odată ce principiile sunt înțelese, doar deschiderea, dorinta fierbinte și aplicarea efectivă sunt necesare pentru dobândirea succesului.

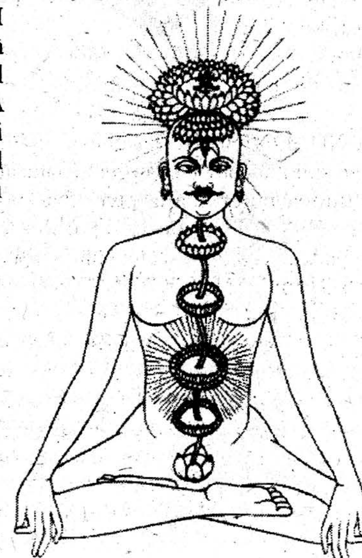
Contactul sexual este în mod deosebit potrivit pentru a stimula și trezi KUNDALINI SHAKTI. Uneori, cuplul experimentează aceeastă forta cosmică în mod spontan, prin convergenta naturală a energiilor vitale în timpul actului sexual. Actiunea puternica la nivel fizic poate oferi conditiile necesare trezirii lui KUNDALINI; respiratia profundă, miscarea regiunii sexuale, schimbul respiratiilor, oftatul și alte sunete specifice scoase în timpul actului sexual (cum ar fi "Hmm", "Ahhh", "Uhhh"), toate reprezintă factori ce joacă un rol important în stimularea Puterii Şarpelui.

Experienta trezirii și ridicării lui KUNDALINI este de neconfundat; ea este resimtită ca un tremur interior, ca un "foc lichid", simultan fierbinte și rece, ca un curent electric, care aproape că paralizează, care deschide întreaga fiintă, care luminează și eliberează, tăind aproape respiratia. Câteodata, trezirea lui KUNDALINI poate constitui o experientă terifiantă, dar dacă atitudinea mentală este corectă, atunci va fi usor de canalizat uriasa energie în sens pozitiv. Vizualizarea, imaginatia creatoare, constiinta corpului, cât si alte câteva tehnici vor ajuta la depasirea eventualelor experiente neplacute ale ridicarii lui

KUNDALINI. Dacă KUNDALINI este trezită și ridicată printr-un act sexual spontan și plin de frenezie, atunci cuplul va avea ocazia să experimenteze înălțimi nebănuite ale Spiritului uman. Pentru cuplul angajat pe calea iubirii tantrice, KUNDALINI reprezintă piatra unghiulară care îi va putea ajuta pe cei doi să atingă extazul și Eliberarea finală. Puterea ei transformă instinctele biologice într-o aspirație nestăvilită pentru obținerea transcendenței.

Vizualizați pe KUNDALINI atât în voi înșivă, cât și în iubitul vostru. Conduceți-o cu atenție și dragoste de-a lungul corpului, spre în sus. Deschideți-i drumul pornind de la regiunea sexuală și ajungând în creștetul capului și umpleți-vă inimile cu energia neasemuită a lui SHIVA și SHAKTI. Închipuiți-vă cum vă ridicați tot mai sus, eliberați de atașamente și de dualitatea lumii. În ultimii ani s-a vorbit din ce în ce mai mult despre KUNDALINI YOGA. Acest subiect nu este unul teoretic, ci reprezintă îndeosebi o chestiune practică, fiind legat în mod direct de sexualitate. Chiar dacă KUNDALINI YOGA se practică individual, energia sexuală este cea care trebuie canalizată în sus, iar acest proces va necesita întotdeauna o vizualizare erotică. La unele persoane, fantezia erotică este suficientă pentru a trezi KUNDALINI, dar în foarte puține cazuri o astfel de persoană poate să-și folosească în mod creator energia sexuală.

Numeroase texte, cunoscute sub numele de Tantra-e, sunt de un mare ajutor în înțelegerea modalităților de control ale lui KUNDALINI și de utilizare a puterii sale într-un mod cu adevărat creator. Fenomene psihice, cum ar fi: clarviziunea sau puterea de a vindeca reprezintă efecte specifice ale acțiunii lui KUNDALINI, atunci când ea se manifestă în ființa umană. Totuși, actul amoros este cadrul în care forțele KUNDALINI conjugate ale celor doi iubiți își revelează adevăratul potențial transformator. Astfel de experiențe de KUNDALINI YOGA conduc direct la trăirea conștiinței cosmice, adică a extazului nesfârșit al uniunii cu întregul univers, depășind cu mult limitele timpului și spațiului.



KUNDALINI YOGA se referă la trezirea conștientă și transmutarea energiei sexuale în zonele superioare ale corpului, penetrând centrii subtili de forță (CHAKRA-e), pentru a uni pe SHAKTI cea lăuntrică cu principiul transcendenței, care este SHIVA. Aici, CHAKRA-ele sunt redate ca fiind trezite și radiind cu putere pe măsură ce KUNDALINI trece prin ele. CHAKRA de la nivelul ombilicului reprezintă punctul în care se concentrează energia solară, pe când CHAKRA din creștet este centrul energiei lunare. RAJASTHAN, sec. al XVIII-lea.



Atunci când cuplul învată sa-si dirijeze energia KUNDALINI în mod constient, un fior extatic le strabate trupul si Spiritul. În special pozitiile în sezut, atunci când cei doi iubiti fac dragoste, sunt deosebit de eficiente în practica lui KUNDALINI YOGA.

În Partea a III-a (vol. III) a acestei carti vom descrie câteva metode prin care cuplul tantric poate exalta iubirea fizica, orientând-o spre o dimensiune spirituala. Într-un astfel de proces, rolul lui KUNDALINI este extrem de important, caci fara energia ei suprasenzuala ce se manifesta în timpul amorului, cuplul nu va putea atinge nivelurile superioare ale constiintei. Controlul desavârsit al lui KUNDALINI, femeia interioara, trebuie sa fie scopul tuturor yoghinilor si îndragostitilor, deopotriva. Acest îndemn se afla în deplina concordanta cu una din binecunoscutele afirmatii tantrice, care spune: "Nimic din ceea ce exista în aceeasta lume sau în cea de dincolo nu se afla în afara puterii lui KUNDALINI".

Vizualizati KUNDALINI ca pe o femeie foarte senzuala, ca pe o zeita extrem de frumoasa si plina de erotism, de iubire.. Cautati sa retineti cât mai bine si mai clar cu putinta trasaturile ei, sa va adânciti în ele, sa va identificati cu acea viziune si sa-i împartasiti întreaga energie, inepuizabila, a Întelepciunii divine. Întotdeauna KUNDALINI este doritoare si capabila sa transporte fiinta umana catre înaltimile cosmice. Gânditi-va mereu la ea, vorbiti cu ea, rugati-va ei, destainuiti-va ei dorintele voastre intense si urmariti sa-i fiti mereu pe plac. Atunci ea va va binecuvânta cu gratia ei neasemuita.

În drumul ei ascendent pe coloana, KUNDALINI traverseaza centrii psihici dispusi de-a lungul acestui ax si care sunt cunoscuti sub numele de CHAKRA-e. Sub actiunea uriasei forte cosmice, acesti centri subtili de forta se transforma radical. Zonele lor de proiectie în corpul fizic sunt: între anus si sex, în regiunea splenica (deasupra organelor genitale), în regiunea ombilicului, în regiunea inimii, în regiunea gâtului si, în sfârsit, între sprâncene.

Acesti centri, dupa cum am spus, nu sunt fizici, ci subtili, actionând ca adevarate "transformatoare", convertind diferitele impulsuri primite de la o

frecventa la alta. În cosmologia tantrica, rolul jucat de acesti centri subtili este foarte important, ca de altfel si în evolutia spirituala. Un mare învatator spiritual hindus din Evul Mediu timpuriu, pe nume Anandagiri, descrie într-un mod admirabil ascensiunea lui KUNDALINI:

"Femeia launtrica din fiecare dintre noi, patrunzând pe «Calea Regala», se odihneste - la anumite intervale - în acesti centri secreti. În final, Ea îl îmbratiseaza pe Stapânul Suprem în lotusul din crestetul capului. Din aceeasta uniune izvoraste un nectar ceresc care curge si se raspândeste în tot corpul; atunci este experimentata fericirea Inefabila, de nedescris prin cuvinte, Beatitudinea Divina."

Trebuie stiut faptul ca KUNDALINI SHAKTI poate fi trezita si prin numeroase alte tehnici, diferite de cele descrise în aceeasta carte. Anumite preparate din ierburi pot trezi KUNDALINI, asa cum o pot face, de asemenea, si exercitiile fizice, dansul (în special rotatiile în jurul propriei axe), socurile neasteptate, sau anumite sunete care rezoneaza în armonie cu frecventa lui KUNDALINI. Totusi, în toate aceste situatii descrise mai sus exista pericolul ca imensa energie activata sa scape de sub control si, astfel, sa duca la aparitia unor serioase probleme psiho-fizice. Cea mai sigura cale de a canaliza si controla perfect energia KUNDALINI este aceea a iubirii transcendentale.

Atunci când experienta trezirii lui KUNDALINI se prelungeste, devine posibil ca o parte din energia Ei sa fie preluata de centrul inimii si sa ramâna acolo. Rezultatul direct va fi acela ca se va dobândi un perfect control al emotiilor, iar fiinta întreaga va deveni plina de dragostea compasiva fata de toti cei care o înconjoara si sufera.

Tantra arata ca exista un canal subtil care face legatura între inima si cei doi ochi, astfel încât energia înmagazinata în inima sa poata fi emisa spre exterior, prin ochi si directionata catre o persoana spre a-i trezi si ridica propria-i KUNDALINI SHAKTI. Totusi, astfel de experiente rareori dureaza în timp si aceeasta numai atunci când persoana respectiva poate exercita un control constient asupra "fortei feminine" din ea însasi.

Atunci când un cuplu învata sa-si trezeasca si sa-si canalizeze în mod constient



Exista indicii ca o forma de Kundalini YOGA era cunoscuta în vechile religii sacerdotale mediteraneene, în perioada precrestina. Aici, o zeita cretana este reprezentata tinând în mâini doi serpi, simbol al faptului ca ea a îmblânzit Puterea Sarpelui. Pe cap ea are o pisica, simbol al realizarii oculte. Figurina din palatul de la Knossos, circa 1600 î.Cr.



Amorul extatic se aseamănă cu deschiderea și înflorirea lotușilor. Atunci când impulsul foarte puternic al orgasmului va putea fi controlat în mod conștient, la voință, energiile lui SHIVA și SHAKTI experimentează Beatitudinea Eternă și Infinită, înălțarea în Spirit.

energia KUNDALINI, jocul lor amoros intră într-o dimensiune cu totul nouă.

Apropiindu-se de KUNDALINI ca de un prieten intim, ca de un aliat, cuplul poate fi transportat într-un moment de spontaneitate și voioșie pură, cu mult dincolo de limitele conștiinței obișnuite, spre experiența înțelesului spiritual al iubirii.

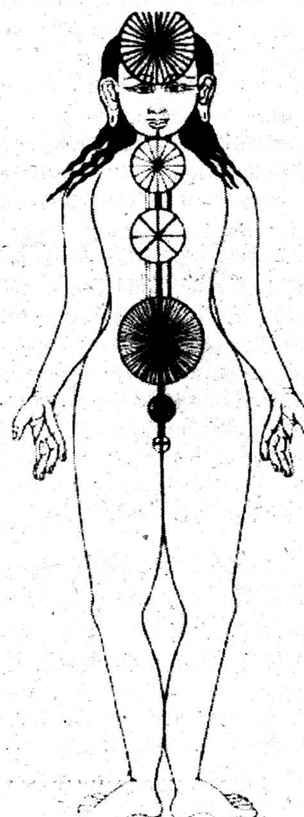
Yoghinul înțelept, răpit de extaz, va conduce KUNDALINI, împreună cu forța vieții, pentru a se uni cu Stăpânul Ei, care se află în Sălașul Libertății depline, în lotusul pur din creștetul capului. Atunci când KUNDALINI se ridică, toate lucrurile se absorb în Ea.
SHATCHAKRA NIRUPANA

Când zeița KUNDALINI, care doarme, este trezită prin grația maestrului, toți lotușii și legăturile lumești sunt străpunse succesiv de o forță irezistibilă.. Ferm și energic, cel înțelept va determina trezirea și ascensionarea zeiței KUNDALINI, căci Ea este cea care conferă toate puterile miraculoase.
SHIVA SAMHITA

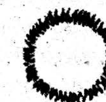
KUNDALINI, care doarme, este extrem de subtilă și fină, precum fibra unei tulpini de lotus; Ea creează iluzia acestei lumi și acoperă cu gingășie "poarta" către Marea Axă centrală. Precum spirala carapacei melcului, forma Ei strălucitoare, de șarpe încolăcit, reprezintă o spirală cu trei brațe și jumătate. Trăsăturile Ei sunt precum o străfulgerare de lumină; murmurul Ei dulce este precum bâzâitul distinct al roiurilor de albine, nebune de iubire, în timpul împerecherii. Ea susține toate ființele acestei lumi prin intermediul inspirației și al expirației, strălucind în regiunea sexului.
SHATCHAKRA NIRUPANA

MISTERELE CORPULUI SUBTIL

Scrierile ezoterice afirmă că atât bărbații, cât și femeile posedă ceea ce se numește "aură", sau Corp Subtil,la fel cum fiecare ființă are un corp fizic. Numeroasele energii subtile din corp generează un fel de "câmp" subtil, sau aură, care poate fi văzut și perceput de către cei dotați cu anumite capacități paranormale. Aura își schimbă culoarea și forma după diferitele emoții și gânduri pe care un individ le manifestă; culoarea și forma aurei variază și în funcție de condiția fizică a persoanei respective. De asemenea, aura poate să se contracte sau, dimpotrivă, să se dilate. De pildă, o persoană fericită posedă o aură "bogată", strălucitoare, radiantă; la polul opus se află aura unui om trist, abătut, supărat; aura lui va fi contractată, în conformitate cu emoțiile negative trăite.



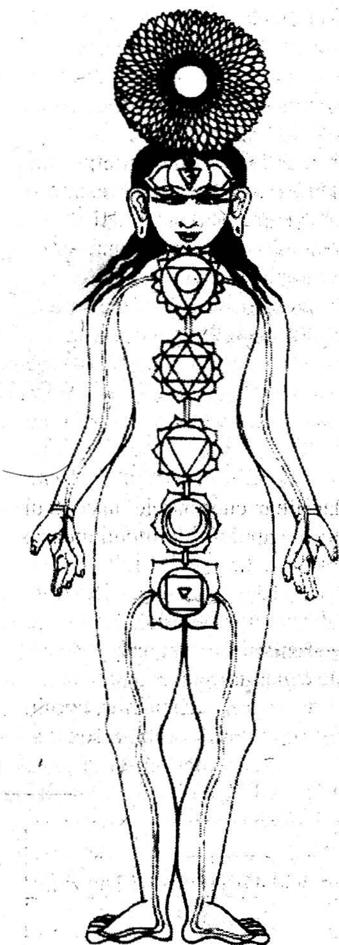




În ultimii ani, cercetările științifice tind să accepte viziunea tradițională asupra aurei. Astfel, fotografiile color obținute prin tehnica soților Kirlian ilustrează cât se poate de clar schimbările ce au loc în cadrul unei aure.

Multe teorii explică telepatia, precum și alte fenomene extrasenzoriale prin existența unui câmp auric sau "psi", cum mai este denumit. În cartea sa, intitulată "Dincolo de telepatie", dr. Andrija Puharich a dovedit din punct de vedere biologic și fizic existența câmpului "psi"; demonstrația sa constituie, de fapt, o sinteză

Corpul subtil din Tantra, conform celor mai vechi tradiții. De la nivelul centrului sacral, care are patru petale, KUNDALINI se ridică, prin CHAKRA cu 6 petale a centrului sexual, prin CHAKRA cu 10 petale de la nivelul ombilicului (puterea solară a transformării), prin CHAKRA cu 12 petale de la nivelul centrului inimii, prin CHAKRA cu 16 petale a centrului gâtului, spre CHAKRA cu 96 petale de la nivelul frunții (forța lunară a distilației). După pictura tibetană din sec. XVII.



Corpul subtil al tradiției hinduse ulterioare, având reprezentări simbolice pentru elementele fiecărei CHAKRA. Acest tip de psiho-cosmogramă ilustrează ordinea naturală a elementelor, conform cu învățăturile yoghine. Sunt figurați "nervi" subtili, care unesc tălpile cu centrul sacral și extremitățile mâinilor cu centrul gâtului. După o pictură nepaleză din sec. al XVII-lea.

a învățăturilor tradiționale yoghine și șamaniste. Descoperirile sale se sprijină pe cele mai recente observații asupra naturii câmpurilor de energie subtilă și dă la o parte, într-o anumită măsură vălul ce oculta învățăturile tantrice asupra corpurilor subtile.

În SHIVA SAMHITA putem găsi o explicație clară asupra naturii Corpului Subtil: "În acest corp, Marea Axă centrală (care este Muntele Meru, adică coloana vertebrală) este înconjurată de șapte insule (forța vitală, sângele, carnea, grăsimea, oasele, măduva și sperma/ovulele). Tot acolo se află "râuri", "mări" și așa mai departe, la fel de bine ca mari profeți, înțelepți, zei, zeițe, ființe inteligente, toate stelele și planetele, locurile sacre de pelerinaj, altare și zeități tutelare. Soarele și Luna, agenți ai creației și distrugerii își au și ei locul în acest corp subtil, așa după cum tot aici pot fi găsite și Cele Cinci Mari Elemente, care sunt: spațiul, aerul, focul, apa și pământul. Toate ființele ce populează toate lumile creației se regăsesc aici, în jurul Marelui Ax central.

În acest corp, numit BRAHMANDA ("oul" sau "aura" lui BRAHMA), și care reprezintă un adevărat microcosmos, se află Luna cea dătătoare de nectar divin, plasată în vârful coloanei vertebrale; ea își are fața întoarsă în jos, revărsând acest nectar zi și noapte. Ambrozia Lunii se divide în două părți subtile. Prima dintre acestea hrănește și menține în viață corpul, precum apele divinului fluviu Gange, coborând printr-un canal subtil pe partea stângă. Cealaltă rază a ambroziei, strălucitoare precum laptele cel mai pur, intră prin canalul central din coloana vertebrală, pentru a menține și reîmprospăta Luna din vârful Marelui Ax.

În regiunea inferioară Marelui Ax al lui Meru se află Soarele, localizat

chiar în corp. Din acest Soare lăuntric, situat în regiunea ombilicului, izvorăște un canal subtil pe partea dreaptă a corpului, conducând energia solară spre în sus, prin însăși forța acestor raze. Acest canal de pe partea dreaptă constituie o altă formă a Soarelui și el străbate corpul, culegând în drumul lui emanațiile vitale și conducând spiritul, în cele din urmă, spre Eliberarea finală.

În corpul uman se află câteva sute de mii de astfel de canale subtile, dar cele principale sunt în număr de paisprezece. Dintre acestea, trei prezintă o importanță deosebită: IDA (pe stânga), PINGALA (pe dreapta) și SUSHUMNA (în centru). Iar dintre acestea trei, SUSHUMNA reprezintă canalul cel mai elevat și mai iubit de yoghini; toate celelalte canale îi sunt subordonate. IDA se află în partea stângă a corpului și se înfășoară în jurul lui SUSHUMNA urcând la nara dreaptă. PINGALA se află pe partea dreaptă a corpului și se înfășoară în jurul lui SUSHUMNA până ce intră, în partea superioară, prin nara stângă. Acela care ajunge să cunoască acest microcosmos al corpului și îi înțelege și experimentează misterele va ajunge, fără nici o îndoială, să trăiască starea cea mai înaltă de conștiință."

Există numeroase alte astfel de descrieri ale Corpului Subtil. Toate scrierile tantrice vechi subliniază simbolismul solar-lunar, cu "Soarele" în centrul din zona ombilicului și "Luna" în zona din creștetul capului. Ele menționează, fără excepție, existența a trei canale subtile principale (IDA, PINGALA și SUSHUMNA). De exemplu, în GHERANDA SAMHITA se afirmă că: "Soarele își are sălașul la baza ombilicului, iar Luna - la rădăcina bolții palatale".

Corpul subtil este acela care îi leagă pe oameni de corpurile celeste, servind - totodată - ca punte de legătură între aceeastă lume și cea de dincolo.

Textele tantrice dau multe explicații cu privire la centrii psihici, numiți și CHAKRA-e, care înseamnă "roți", localizați în: regiunea sacrală, a sexului, ombilicului, inimii, gâtului și în regiunea frunții.

VIZIUNEA ANTICĂ ASUPRA CORPULUI SUBTIL

Forța	CHAKRA	Petalele	Orientarea	Diviziuni
CENTRII SUPERIORI				
Luna	Centrul subtil de la nivelul frunții	96	Spre în jos	-
-	Centrul subtil din zona gâtului	16	Spre în sus	-
-	Centrul subtil din zona inimii	12	Spre în jos	24
Soarele	Centrul subtil din zona ombilicului	10	Spre în sus	-
CENTRII INFERIORI				
-	Centrul subtil din zona organelor sexuale	6	Spre în jos	-
-	Centrul sacral	4	Spre în sus	-

Aceste CHAKRA-e, însă, nu există efectiv în corp, ci reprezintă "câmpuri plasmatice" de energie subtilă ce vibrează la frecvente specifice asumându-și diferite forme, sunete și culori subtile.

În literatura ezoterică și ocultă occidentală pot fi găsite numeroase descrieri ale acestor centri. Cele mai multe se bazează pe lucrările lui C. W. Leadbeater, unul din membrii fondatori ai Societății Teozofice. Altele derivă din scrierile lui John Wooddroffe, englez de origine, judecător, care a trăit multi ani in India si care a tradus câteva din cele mai importante tratate tantrice mai recente. Din nefericire însă, datorită erorilor existente în aceste lucrări contemporane asupra acestui subiect, viziunea celor mai multi oameni cu privire la corpul subtil si la existenta sistemului de CHAKRA-e este greșită și diferită de descrierile concise, la obiect, prezentate în numeroase texte yoghine și tantrice din vremurile străvechi.

Cel mai important aspect al Corpului Subtil și al sistemului CHAKRA-elor îl reprezintă simbolismul solar-lunar și plasamentul energiilor macrocosmice în zonele lor corespondente din microcosmosul fiintei umane. Astfel, "Luna" este localizată în zona crestetului capului, iar "Soarele" în centrul din zona ombilicului.

Cele mai vechi scrieri tantrice fac referiri la existența a patru CHAKRA-e principale, localizate la nivelul buricului, inimii, gâtului și capului. Fiecare din CHAKRA-e deține un anumit număr de "petale", care simbolizează diviziunea naturală a forței acelei CHAKRA. Centrul de la nivelul ombilicului este descris ca un



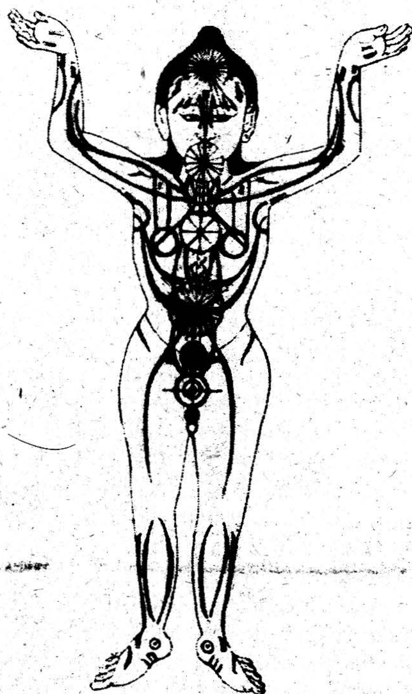
Reprezentare simplă a triadei din Corpul Subtil: BRAHMA, situat la nivelul centrului ombilicului, VISHNU în centrul inimii, iar SHIVA în centrul coronarian. Meditatia asupra acestor forte, a creatiei, mentinerii și transcendentei, duce la eliminarea tuturor dualitatilor si limitarilor personale. Dupa o pictura hindusa din cel de-al XIX-lea secol.

lotus orientat în sus și având zece petale. Centrul inimii, pe de altă parte, este prezentat ca un lotus privind spre în jos și având 12 petale, iar centrul de la nivelul gâtului - un lotus orientat în sus, cu 16 petale. În sfârșit, centrul de la nivelul fruntii este un lotus orientat înspre în jos având 96 de petale. Aceasta reprezintă, deci, o viziune foarte simplă asupra Corpului Subtil.

Centrii localizați cu zona de proiecție mai jos de buric sunt, de asemenea, descriși și ei în aceste lucrări. Ei sunt: centrul sexual și cel sacral, considerati în mod tradițional ca fiind mai degrabă fizici decât subtili. După sursele tradiționale, centrul subtil sacral are patru petale și privește spre în sus, iar centrul subtil sexual are sase petale, privind spre in jos. Textele tantrice afirmă că fiecare dintre cele 4 petale ale centrului sacral se subîmparte în trei, dând naștere la 12 petale.

Meditatia asupra Corpului Subtil ca fiind compus din acești centri psihici ajută la perceperea fluxului de energii subtile prin întregul organism. KUNDALINI YOGA, de pildă, presupune canalizarea energiei sexuale spre zonele superioare ale corpului, parcurgând succesiv CHAKRA-ele, pentru a ajunge la uniunea deplină cu principiul lui SHIVA în CHAKRA din creștetul capului. Cea mai simplă meditație asupra centrilor Corpului Subtil este aceea de a izola centrii buricului, inimii și gâtului, vizualizând o simplă floare de lotus, deschisă, în locul fiecăruia dintre acești centri. Apoi trebuie să se realizeze tehnicile de trezire ale lui KUNDALINI (contracția sfincterelor anale, repetarea mentală a sunetului-sămânță: "HUM", reținerea suflului și vizualizarea erotică) pentru a o conduce spre CHAKRA de la nivelul ombilicului. Astfel, imaginați-vă că BRAHMA apare din acest lotus, într-o splendoare și strălucire de nedescris, fiind înconjurat de radiația lui KUNDALINI; vizualizați și identificați-vă cu forma cu mai multe capete a lui BRAHMA, Creatorul, răspândind lumina. Apoi conduceți pe KUNDALINI spre centrul inimii. Imaginați-vă energia ei erotică pătrunzând acest centru și dând naștere lui VISHNU (Stăpânul apelor, al emoțiilor și al fluxului sanguin prin corp); încă o dată, vizualizați și identificați-vă cu forma cu mai multe capete a lui VISHNU, Păstrătorul. Apoi conduceți KUNDALINI și mai sus, spre creștetul capului, străpungând acest lotus și atingând, astfel, purul domeniu al lui SHIVA, Transcendentul. Rețineți-vă suflul și, dacă vă aflați în timpul contactului sexual, evitați descărcarea prin ejaculare. Urmăriți să vă identificați total cu deplina uniune dintre KUNDALINI SHAKTI și principiul masculin SHIVA.

Unele Tantra-e târzii oferă descrieri complete ale CHAKRA-elor, folosind foneme, culori, zeități, sunete-sămânță, număr de petale, elemente și calități psihice care formează o sinteză a legăturii dintre interiorul și exteriorul ființei umane. Dacă nu se urmează o anume viziune a "realității", așa cum este ea predată de un maestru sau preceptor spiritual capabil să ne lămurească în privința detaliilor sintezei sale, individul poate fi lesne păcălit, uriașul complex de date existent degenerând în dogmă. Întrucât Corpul Subtil și sistemul CHAKRA-elor reprezintă suporturi practice pentru Eliberarea finală, este indicat să se urmeze și să se țină cont de structura de bază, permitând intuiției să reveleze detaliile.



Desen tibetan asupra structurii Corpului Subtil, având canalele energetice subtile și centrii subtili de forță reprezentate foarte evident. Sistemele medicinei orientale consideră atât aspectele fizice, cât și cele subtile ale ființei ca având importanță egală în stabilirea diagnosticului. Cercetări medicale recente, efectuate în Occident, au pus și ele în evidență existența unora dintre structurile subtile ale corpului uman.

Învățăturile ezoterice declară că dacă cineva dorește cu adevărat să avanseze din punct de vedere spiritual, trebuie să acționeze conștient pentru a-și dinamiza și dezvolta Corpul Subtil. Deși structurile și energiile de bază există în fiecare dintre noi, ele trebuie dinamizate, respectiv trezite, focalizate și canalizate în mod conștient. Corpul, emoțiile și mintea, toate vor fi îndreptate spre un singur flux conștient, al evocării atotputernicului Corp Subtil, care poate să servească drept sursă de putere, inteligență și depășire a limitelor planului fizic. Acesta reprezintă unul dintre cele mai importante secrete ale tradiției tantrice.

În SHIVA SAMHITA găsim o frumoasă tehnică de meditație pentru trezirea lui KUNDALINI și dinamizarea Corpului Subtil: "Focalizați-vă mintea asupra CHAKRA-ei din zona sacrală și contractați anusul în timp ce vă rețineți suflul. Meditați asupra faptului că Zeul Iubirii (KAMA) sălășluiește la nivelul acestei CHAKRA-e și că KUNDALINI se trezește precum o flacără strălucitoare, dar subtilă, a cărei natură este însăși inteligența divină. Vizualizați uniunea sexuală ce are loc între Zeul Iubirii și KUNDALINI, ca o flacără, uniune ce face ca energia sexuală să pătrundă pe canalul subtil central (SUSHUMNA), străpungând succesiv CHAKRA-ele în drumul ei. Vizualizați, de asemenea, canalele subtile de culoare roșie și albă, situate la dreapta și la stânga, convergând spre fiecare CHAKRA și emițând o lumină de culoare roz, feerică, ce hrănește și armonizează întreaga ființă."

Textele tantrice se mai referă la o CHAKRA situată deasupra centrului lunar al capului. Ea este descrisă, în mod poetic, ca fiind Lotusul cu o Mie de Petale, pe care SHIVA SAMHITA îl descrie ca aflându-se "dincolo de microcosmosul corpului". Toți marii maeștri spirituali sunt percepuți ca având

deplinul control asupra acestei CHAKRA. Diferitele tradiții au oferit meditații diverse asupra acestei CHAKRA supreme, însă toate sunt de acord cu faptul că, prin focalizarea conștiinței asupra acestui centru, individul vine în contact cu însăși sursa și cauza întregii creații.

Prin trezirea puterilor naturale din interiorul ființei, diferitele tehnici din Tantra realizează, de fapt, deplina armonie dintre psihicul individului și cosmos. Oamenii practică de mii de ani anumite tehnici de meditație tantrice. În prezent, din ce în ce mai mulți oameni devin familiarizați tot mai mult cu astfel de tehnici, dovedind pe deplin eficacitatea lor formidabilă. Înțelegerea Corpului Subtil se dovedește a fi de o covârșitoare importanță pentru aceia care doresc să-și exploreze psihicul.

Cuplurile tantrice, în special, trebuie să exploreze psihicul cu mult mai mult decât corpurile lor fizice. Fiecare trebuie să plonjeze adânc în sufletul său și în cel al ființei iubite, ridicându-se apoi spre înălțimile nebănuite ale Spiritului. Dragostea oferă numeroase posibilități de a descoperi noi lucruri cu privire la noi înșine. Fiind, practic, singurul act prin care viața poate lua naștere, iubirea sexuală capătă, așadar, o adâncă semnificație spirituală. Dacă un cuplu învață să folosească în mod creator puterea sexuală, altfel decât pentru procreație, el va descoperi - treptat - o mulțime de mistere situate dincolo de această lume. Dinamizarea și purificarea Corpului Subtil este mijlocul prin care cuplul accede la lumile subtile, bucurându-se astfel de deliciile spiritului.

Contemplarea este de trei feluri: grosieră, luminoasă și subtilă. Când este contemplată o anumită formă, cum ar fi cea a GURU-lui, sau a zeității alese spre adorare, avem de-a face cu contemplarea de tip grosier. Atunci când BRAHMA, sau Principiul Naturii este contemplat ca o sferă de lumină, avem de-a face cu contemplarea luminoasă. Iar contemplarea forței lui KUNDALINI este de natură subtilă. Acest ultim tip de contemplare ne proiectează în eternitate.

GHERANDA SAMHITA

Corpul subtil face legătura dintre această lume fizică și lumile subtile paralele. Nu există nici un obiect sau doctrină la fel de importante precum Corpul Subtil, ce constituie o veșnică poartă deschisă spre Eliberarea Supremă.

KAULA TANTRA

Persoana ce practică învățăturile înalte din Tantra devine capabilă să perceapă și să mențină conștient vibrațiile subtile elevate, pentru ca apoi să le direcționeze și să le ascensioneze prin canalul central, Marea Axă din Corpul Subtil. Atunci când se vor manifesta cele patru semne și anume: o puternică strălucire în fața ochilor, fumul, tremuratul și lumina rece, radiantă, precum cea a unei lămpi, atunci acea persoană renaște la Viața Eternă.

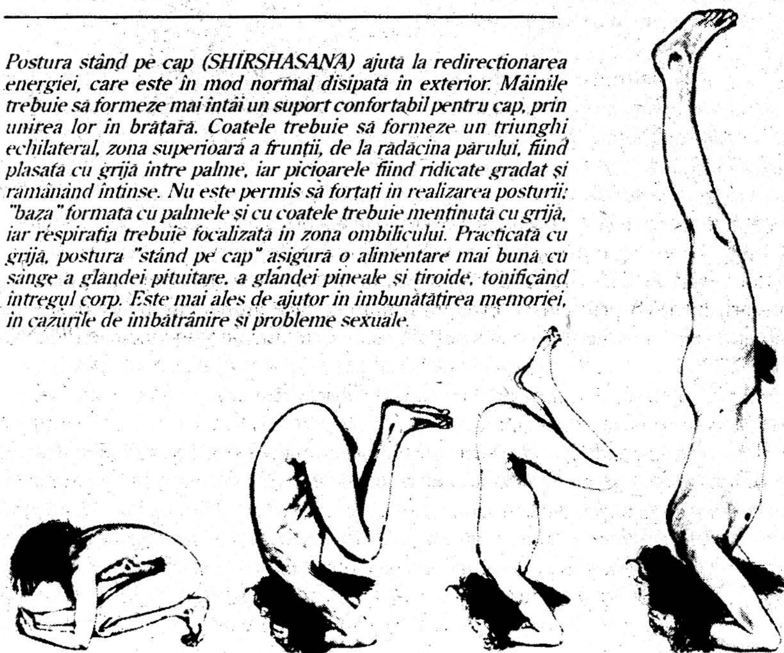
NARO CHOS DRUG

PORȚILE DE ACCES SUPERIOARE ȘI INFERIOARE ALE CORPULUI

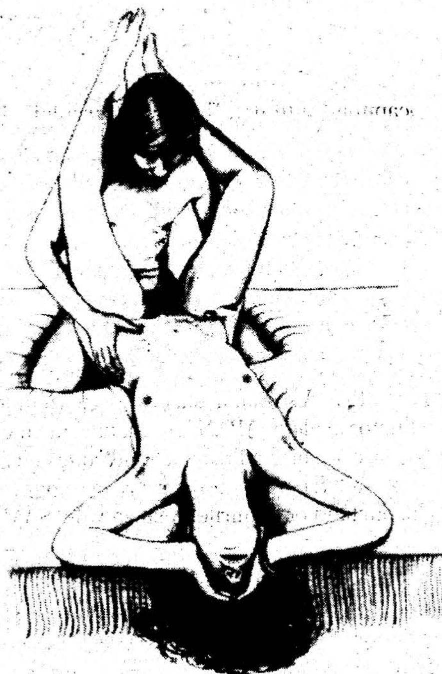
Porțile "superioare și inferioare" ale corpului au fost deja menționate în subcapitolul intitulat "Templul Corpului". Pe scurt, "porțile superioare" sunt orificiile plasate în regiunea capului: gura, nasul, cei doi ochi, urechile și deschizătura fontanelei. "Porțile inferioare" reprezintă orificiile anusului și ale organelor sexuale. Toate acestea reprezintă căi prin care poate fi vehiculată conștiinta sau forța vieții, fie pentru a intra, fie pentru a ieși din corp. Porțile superioare, din acest punct de vedere, sunt considerate a fi mai eficiente, întrucât ele pot conduce spre lumile subtile elevate. Tantra afirmă că porțile inferioare conduc conștiința către forme inferioare de existență, chiar sub-umane.

Forța vieții se împarte în mod natural în doi curenți energetici principali: curentul ascendent, numit PRANA și curentul descendent numit APANA. De obicei, PRANA se manifestă în regiunea inimii (ANAHATA CHAKRA), ca un suflu susținător al vieții. APANA se manifestă, in general, la nivelul regiunii digestive inferioare și a orificiului anal, fiind conex cu funcția excretorie. Alte trei tipuri de curenți subtili energetici operează în regiunea ombilicului, a gâtului și în întregul corp, purtând denumirile, respectiv de: SAMANA, UDANA și VYANA.

Postura stând pe cap (SHIRSHASANA) ajută la redirecționarea energiei, care este în mod normal disipată în exterior. Mâinile trebuie să formeze mai întâi un suport confortabil pentru cap, prin unirea lor în brățară. Coatele trebuie să formeze un triunghi echilateral, zona superioară a frunții, de la rădăcina părului, fiind plasată cu grijă între palme, iar picioarele fiind ridicate gradat și rămânând întinse. Nu este permis să forțați în realizarea posturii: "baza" formată cu palmele și cu coatele trebuie menținută cu grijă, iar respirația trebuie focalizată în zona ombilicului. Practicată cu grijă, postura "stând pe cap" asigură o alimentare mai bună cu sânge a glandei pituitare, a glandei pineale și tiroide, tonificând întregul corp. Este mai ales de ajutor în îmbunătățirea memoriei, în cazurile de îmbătrânire și probleme sexuale.



În timpul jocului amoros energia trebuie îmbogățită și schimbată între cei doi iubiți. Atunci când orificiile superioare și inferioare ale corpului sunt blocate, apare o energie extatică.



Astfel, împărțirea curenților energetici subtili, cinci la număr, este următoarea:

* PRANA - mișcare ascendentă; în jurul inimii (ANAHATA CHAKRA).
* APANA - mișcare descendentă; în regiunea anusului (MULADHARA CHAKRA).
* SAMANA - în jurul ombilicului (MANIPURA CHAKRA).
* UDANA - în regiunea gâtului (VISHUDDHA CHAKRA).
* VYANA - străbate întreg corpul (SWADHISTHANA CHAKRA).

Fiecare dintre cei cinci curenți are o funcție bine definită în corp, contribuind la sănătatea generală a ființei.

Învățăturile yoghine afirmă că, sub influența lui PRANA și APANA, sufletul individual (JIVA) se mișcă în sus și în jos prin canalele energetice situate în stânga (IDA) și în dreapta (PINGALA) coloanei în interiorul Corpului Subtil. Astfel, GORAKSHA SHATAKAM prezintă următoarea descriere alegorica a mișcării lui JIVA prin corp: "Precum o minge, care atunci când se izbește de pământ, sare din nou în aer, la fel și JIVA este purtat încolo și încoace de PRANA și APANA."

Atunci când se dobândește controlul asupra mișcării sufletului individual (JIVA) și se reușește direcționarea acestuia la voință, numai atunci individul își va putea stăpâni și dirija cu adevărat viața precum dorește. Tantra afirmă că, în acest fel, omul își poate stabili singur destinul, fără să-l accepte ca pe o fatalitate și fără să se mai supună circumstanțelor.

Tot Tantra-ele mai spun că acești curenți energetici, ascendenți și descendenți, pot fi controlați și unificați prin puterea Voinței, prin diferite tehnici fizice, cât și cu ajutorul vizualizărilor mentale. Acest lucru poate fi atins, de pildă, prin practica anumitor posturi din HATHA YOGA, cum ar fi posturile inversate

(de exemplu, stândul pe cap- SHIRSHASANA).

În GHERANDA SAMHITA întâlnim o descriere a modului în care posturile inverse ajută la controlul curenților energetici:

"În mod normal, forța solară își are sediul la nivelul centrului din zona ombilicului, pe când forța lunară emană din creștetul capului; și, pentru că Soarele arde acest nectar divin ce izvorăște din Lună, ființa este supusă morții dar, plasând capul la nivelul solului, sprijinindu-l cu mâinile și ridicând picioarele la verticală, acest flux energetic se inversează. Prin practica acestei posturi (SHIRSHASANA) se vor putea controla energiile vieții; de asemenea, degradarea, îmbătrânirea și moartea sunt ținute în frâu."

Contracția sfincterelor anale, cât și retracția musculaturii abdominale ajută, de asemenea, la transmutarea și orientarea ascendentă a fluxurilor energetice descendente; același lucru se poate obține și printr-o concentrare și vizualizare puternică a procesului de reorientare a energiei. Atunci când APANA și PRANA sunt unificate, sufletul individual se centrează în regiunea inimii, putând fi experimentat acolo prin intermediul intelectului și al emoției.

În timpul actului erotic, energiile subtile vibrează foarte puternic, dinamizându-se și devenind expansive. Acest lucru este resimțit, în momentul ejaculării, ca o saturație electrică, ca un fior sau vibrație ce aproape taie respirația; inima își mărește numărul bătăilor, iar fața se aprinde; energia curge în valuri prin orificiile corpului, iar momentul tainic, al "unificării sufletelor" este irosit. Sentimentul extatic, vibrator se "pierde", iar corpul devine rece și golit energetic. Gândurile încep să apară în minte, deși până atunci nici unul nu-și făcuse simțită prezența. O contracție generală apare în întregul corp care se zbate convulsiv, involuntar.

"Moartea aparentă" este una din frecventele teme tratate în scrierile erotice atât din Est, cât și din Vest. Deși aceeastă experiență este deosebit de atractivă prin faptul că produce uitarea, totuși Tantra arată că "moartea aparentă", sau "mica moarte" reprezintă o formă negativă a misticismului, legată de pierderea transcendenței individuale și a comuniunii sufletești. Textele arată că, înainte ca experienta erotică să se fi sfârșit se vor bloca în mod conștient orificiile corpului și se vor circula energiile între cei doi îndrăgostiți. Căci, deseori, cuplul nu folosește întregul potențial al extazului deoarece convergența și punerea la unison a conștiinței iubiților are o durată prea scurtă.

Secretul porților inferioare constă fie în contracția sfincterelor anale, fie în plasarea unui deget al mâinii, al piciorului sau altei părți a corpului (de obicei călcâiul), astfel încât să se acopere orificiul.

Atunci când LINGAM-ul și YONI-ul se află în contact direct, ei se blochează reciproc, efectuând în mod automat schimburi energetice importante.

Secretul porților superioare se referă la închiderea, fie din punct de vedere fizic, fie mental, a orificiilor ce desemnează gura, nasul, urechile, ochii și fontanela.



Posturile sexuale inversate ajută la canalizarea energiei sexuale spre cap, stimulând astfel mulțimea glandelor din corp, circulația sângelui, sistemul nervos și celulele. După o pictură miniaturală din Rajasthan, sec. al IX-lea.

Dacă gurile celor doi îndrăgostiți se află în contact, atunci ele se blochează, evident, una pe cealaltă. Dacă îndrăgostiții se vor uita unul în ochii celuilalt, atunci energiile vor fi, de asemenea, vehiculate între ei și nu irosite. Nasul poate fi blocat prin reținerea suflului, sau printr-un contact intim cu nasul iubitului; de asemenea, urechile pot fi astupate prin suprapunerea unei anumite părți a corpului. În sfârșit, fontanela - deci deschiderea din creștetul capului - va fi cel mai bine obturată prin plasarea unei mâini pe creștetul capului.

Textele yoghine fac referire la un "blocaj al porților ființei", cunoscut sub numele de SHANMUKI MUDRA, descris în modul următor în GHERANDA SAMHITA:

"Astupați-vă urechile cu degetele mari de la mâini, ochii cu degetele arătătoare, nările cu degetele mijlocii, buza superioară cu degetele inelare, iar buza inferioară cu degetele mici ale mâinilor. Inhalați PRANA și uniți-o cu APANA. Contemplați, astfel, Corpul Subtil, precum și toate CHAKRA-ele, în ordine."

Deși SHANMUKI MUDRA nu este esențială pentru iubiții ce formează un cuplu, totuși ea poate fi adaptată unui context sexual. Chestiunea care trebuie reținută este aceea că, pe măsură ce extazul se apropie, va apare o tendință de pierdere a energiei, lucru care poate fi contracarat prin astuparea orificiilor corpului. Cea mai bună cale de a o realiza este de a astupa cu mâna creștetul capului iubitului sau iubitei, imaginându-vă, în același timp, momentul unui act de consacrare sau inițiere spirituală ce are loc atunci. În acest mod, momentul extatic poate fi prelungit până la apariția stării de conștiință cosmică.

Atunci când cuplul începe să experimenteze plăcerea de nedescris a extazului amoros, el va avea diferite viziuni și trăiri spirituale. Cei doi îndrăgostiți conștientizează scopul spiritual al vieții lor și vor percepe, de asemenea, minunate

viziuni, prin deschiderea celui de-al treilea ochi, al mintii, care ii vor ajuta sa realizeze o si mai profunda intrepatrundere, contopire a sufletelor lor. O viziune transfiguratoare, asociată cu extazul sexual, o reprezintă "Insula bijuteriilor", o manifestare arhetipală a sufletelor aflate într-o deplină armonie. O astfel de viziune poate fi dezvoltată și menținută prin cuplarea cu elementele adiacente ce apar în minte. Astfel, GHERANDA SAMHITA ofera o tehnica minunată de vizualizare pentru atingerea constiintei specifice "Insulei bijuteriilor":

"Închideti ochii si imaginati-va ca acolo, in regiunea inimii, se întinde un nesfârsit ocean de nectar. În mijlocul acestui ocean se află o insula de nestemate, cu nisipul plajei alcătuit din praf de diamante, stânci din smaralde, rubine si munti din safire.

Imaginati-va că pe tot cuprinsul insulei cresc copaci încărcati de flori minunate si plăcut mirositoare. În mijlocul acestei grădini binecuvântate, yoghinul își va imagina prezenta Copacului care îndeplineste dorintele, cu cele patru ramuri ale sale, reprezentând cele patru VEDE (scripturi antice revelatoare), pline de fructe si flori multicolore; albinele roiesc in jurul acestui magnific arbore, culegând bucuroase polenul florilor. Peste tot în jur zboară pasări minune și alte fiinte zburătoare. Închipuiti-va apoi, sub acest copac, un loc de o frumusete divină, împodobit cu cele mai frumoase, stralucitoare și fine nestemate de pe toată insula. Lumini multicolore, mii de raze izbucnesc în jocuri feerice din acest loc, proiectându-se în miriade de reflexii pe întinsul cerului și firmamentul mintii, cât și în oceanul inimii. Apoi vizualizati zeitatea aleasă spre adorare (sau iubita) așezată in acest loc pretios si contemplati întregul tablou până în cele mai mici detalii."

Dacă îndrăgostitii sunt constienti de portile superioare și inferioare ale corpului lor în timpul actului sexual, atunci ei vor fi capabili să stopeze curgerea energiilor prin aceste porti. Atunci când energiile puse în joc, prin actul sexual-amoros, sunt mentinute si facute să circule plenar intre iubiti, experienta uniunii dintre acestia va putea fi mult intensificata ca traire si extinsa ca sferă de cuprindere a constiintei.

Portile superioare și inferioare ale corpului vor fi mentinute închise, astfel încât energiile vietii să nu paraseascǎ corpul. Prin concentrarea extaticelor forte launtrice, minunate viziuni rasar pe cerul mintii. Acesta reprezintă un mare secret, care scurtează călătoria spre Eliberarea Finala.

YOGHINI TANTRA

Moartea este depășită de acele persoane care isi varsă fluxul energiilor în interiorul corpului lor. Fluxul firesc al energiei poate fi inversat prin posturi corporale, prin diferite "peceti", prin "orientare ascendentă", prin controlul respiratiei si prin meditatie.

KAULATANTRA

UNELE ASPECTE SECRETE AȘA CUM SUNT ELE REVELATE ÎN YOGA

Învățăturile și practicile yoghine au devenit destul de cunoscute, cel puțin la nivel de informație, în Occident. Astfel, pot fi întâlnite multe cărți ce tratează diferite aspecte ale filozofiei și practicii YOGA. Există, de asemenea, programe de radio și de televiziune afectate în întregime subiectului YOGA, atât în Europa, cât și în America. Astăzi este general acceptat faptul că HATHA YOGA conduce la o sănătate perfectă, multe dintre bolile severe și chiar de nevindecat ale omenirii putând fi contracarate și apoi eliminate complet printr-o astfel de practică.

Înțelesul cuvântului "YOGA" este acela de "fuziune", "uniune". În tradiția tantrică, uniunea sexuală este considerată a fi cea mai înaltă formă de YOGA. Atunci când YOGA este practicată individual, are loc un "mariaj" interior între variatele părți complementare ale corpului, cum ar fi energiile din partea superioară și cele din partea inferioară ale corpului, fortele lunare și cele solare, mintea și inima. Prin YOGA se poate transcende dualitatea într-un mod activ și constient; ca atare, aceeastă depașire a limitelor se făptuiește atât în plan fizic, cât și în plan subtil.

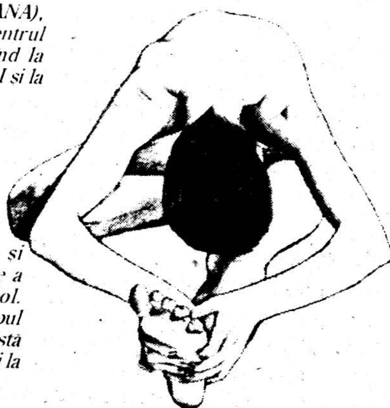


YOGA corpului fizic, sau HATHA YOGA, asigură sănătatea și bunăstarea individului. Practicată îndelung și in mod corect, ea va elimina cea mai mare parte din tensiunile si stress-urile vieții moderne. YOGA întinereste corpul și mintea prin relaxarea muschilor, linistirea nervilor încordați și tonifierea organelor interne și a sistemului glandular, pregătind astfel intregul corp să devină un vehicul propriu pentru experientele viitoare de pe calea evolutiei tantrice. Conditia esentială unei practici corecte in Tantra o reprezintă un corp perfect sănătos, puternic și radiant.

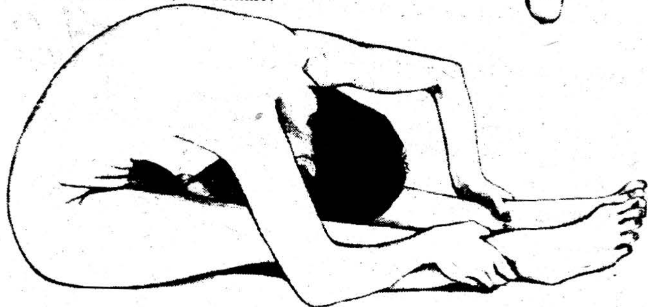
Elementele de bază din HATHA YOGA pot fi învătate din cărti, din programele de televiziune, sau de la cursurile particulare; însă, oricare ar fi modalitatea de instruire, trebuie întotdeauna să predomine moderatia și un anumit simt al măsurii. De pildă, nu va trebui niciodată să urmăriti

Acest tip de postura, in picioare, având unul din picioare ridicat si plasat pe coapsa celuilalt, este folositoare in dezvoltarea echilibrului la nivelul intregii fiinte. Cunoscuta ca postura cocorului, GOLDASANA, ea stimuleaza toate organele interne intarind coapsele si gambele.

Postura capului la genunchi (JANUSHIRSHASANA), este o postură alternă care activează polar centrul vitalității (MULADHARA CHAKRA), ajutând la trezirea și ascensionarea energiei KUNDALINI și la circulația armonioasă a energiilor prin corp.

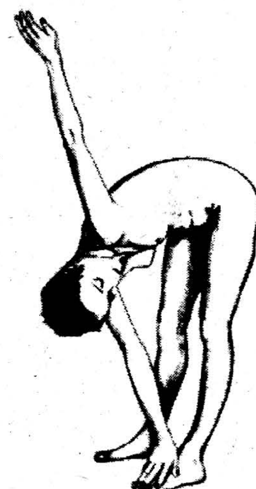


Postura teribilă (UGRASANA), denumită și PASCHIMOTTANASANA, constă într-o flexie a spatelui, care se efectuează din șezut la sol. Picioarele trebuiesc ținute întinse, în timp ce capul se apropie de genunchi cu ajutorul brațelor. Această postură ajută la trezirea energiei KUNDALINI și la controlul conștient al funcției sexuale.



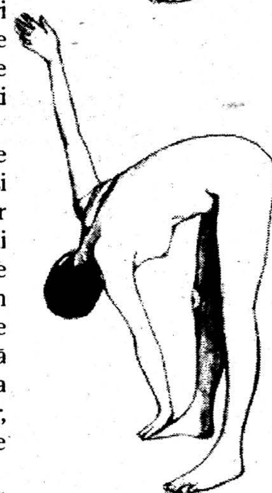
să realizați posturi complexe de YOGA atunci când vă confruntați cu diferite boli ale corpului fizic, decât sub atenta îndrumare a unui medic sau maestru în HATHA YOGA. De asemenea, nu veți practica imediat înainte sau după masă și nici atunci când sunteți marcați de un efort fizic deosebit. În sfârșit, posturile inverse nu vor fi practicate de către femei în timpul menstruației sau dacă da, atunci vor face acest lucru în conformitate cu instrucțiuni precise.

Starea mentală cu care o persoană abordează orice tip de practică va determina, în mare măsură, rezultatele ei viitoare. Deci, evitați excesele și nu forțați practica unor posturi dificile, ci lăsați corpului timpul necesar ca, în mod gradat el să devină apt pentru execuția lor perfectă și naturală. Cele mai bune perioade ale zilei pentru practica tehnicilor de HATHA YOGA sunt dimineața devreme și seara. Urmăriți să practicați în mod constant. Nu-i neapărat necesar să practicați ore în șir pe zi HATHA YOGA; treizeci de minute sau o oră, zilnic, este suficient, cu condiția ca aceste exerciții să fie practicate în mod regulat și cu o concentrare adecvată. Amintiți-vă mereu că tehnicile de HATHA YOGA nu sunt scopuri în sine, ci mijloace foarte potrivite pentru a dezvolta și întări corpul și mintea, conducându-le spre țelul final.



Mulți dintre cei care abordează practica YOGA sunt dezamăgiți foarte repede de ceea ce ei experimentează ca limitări ale propriei ființe. Acest lucru reprezintă o greșeală, întrucât capacitățile oricărei ființe umane sunt nelimitate. Practicile sau posturile ce ne par imposibile la un moment dat pot deveni cu ușurință și în mod natural practicabile o săptămână mai târziu. Pentru aceeasta, însă, este necesar să perseverăm și să avem încredere în obținerea de beneficii pe termen lung. Puterea ce derivă dintr-o atitudine creatoare și dintr-o voință pe măsură este colosală. Întrucât toate tehnicile din HATHA YOGA sunt perfect adaptate organismului uman, apare ca nenaturală orice condiționare a corpului și a minții în legătură cu forțarea execuției acestor tehnici.

Fiecare dintre noi este în mod natural un yoghin, cu condiția să permitem acestei înzestrări să se manifeste. Trebuie să învățăm să ne cunoaștem corpul și să discernem între nevoile sale naturale și cele imaginare. Fiți deci receptivi și lăsați corpul să vă vorbească direct.



Practica HATHA YOGA se va începe întotdeauna cu exerciții simple pentru activarea și îmbunătățirea circulației sanguine și a fluxurilor energetice în corp. Mai mult, tratați corpul ca pe un prieten inteligent, în care puteți avea încredere deplină. Căutați să cunoașteți fiecare parte a sa și, dacă este necesar, vorbiți-i, într-o stare de deplină armonie.



Atunci când două persoane trăiesc împreună, spontaneitatea

Posturile în care ne aplecăm în față, atingând tălpile cu palmele, sunt recomandate la începutul fiecărei ședințe de ASANA-e. Ele ajută circulația, întind mușchii și pregătesc corpul pentru posturi mai complexe. Aceste exerciții ilustrate elasticizează tendoanele picioarelor, permițând astfel realizarea posturilor dificile.


fig.1

Acest tip de postură, în picioare, având unul din picioare ridicat și plasat pe coapsa celuilalt, este folositoare în dezvoltarea echilibrului la nivelul întregii ființe. Cunoscută ca postura cocorului, GOLDASANA, ea stimulează toate organele interne, întărind coapsele și gambele (fig.3 și 4).


fig.3

reprezintă un element crucial pentru supraviețuirea cuplului lor. YOGA amplifică aceeastă spontaneitate. Posturile yoghine evocă diferite elemente sau forțe naturale și multe dintre ele poartă nume de animale, păsări sau alte creaturi. Posturile din HATHA YOGA pot fi practicate cu mai mult succes pentru iubit sau iubită, decât pentru tine însuți. A privi iubitul în timp ce execută astfel de posturi stimulează sentimentul erotic. Atunci când sunt executate cu încredere și într-o manieră fizică și psihică corectă, aceste poziții sunt într-adevăr pătrunse de un erotism adânc.

Prin ridicarea genunchilor și întinderea restului corpului, mușchii abdominali sunt întăriți, circulația este îmbunătățită, iar "focul" interior este stimulat. Vigoarea sexuală este în bună măsură dependentă de starea corespunzătoare a regiunii abdominale și a CHAKRA-ei ombilicului (fig.1 și 2).

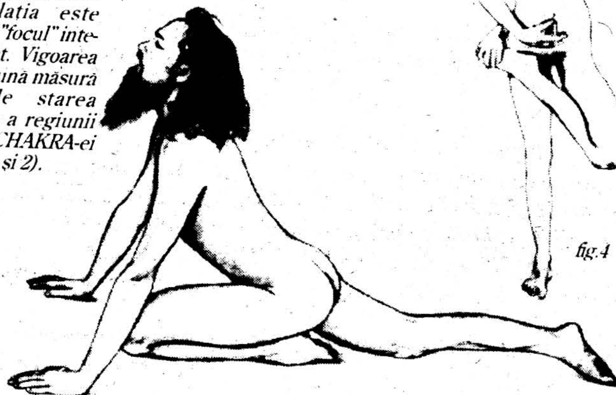

fig.2


fig.4

Astfel, multe dintre posturile sexuale prezentate în partea a treia a acestei lucrări vor fi facilitate de o practică anterioară a sistemului HATHA YOGA.

Recomandăm aici practica sistemului HATHA YOGA fie cu corpul complet gol, ori acoperit cu ceva foarte ușor din bumbac, astfel încât să se permită o libertate maximă a mișcării. Atunci când corpul este gol energiile circulă mult mai liber, decât atunci când el este acoperit. În plus, practica tehnicilor YOGA având corpul gol creează o atmosferă încărcată cu energie erotică. Evident, însă, dacă temperatura este scăzută, trebuie să îmbrăcați ceva ușor, dar nu incomod. Hainele confecționate din fibre sintetice nu sunt recomandabile, deoarece ele opresc curgerea liberă a energiilor vitale; de aceea, sunt de preferat produsele naturale, cum ar fi bumbacul, lâna ușoară sau mătasea. Atunci când HATHA YOGA va deveni o parte integrantă a vieții dumneavoastră, multe dintre obstacolele progresului spiritual vor fi îndepărtate, permițând astfel sistemului Tantra sau Tao în Arta Iubirii să fie abordat ușor și desăvârșit într-un timp scurt.


Ședința de HATHA YOGA trebuie întotdeauna să înceapă cu exerciții simple de întindere, pentru a activa cicula̧tia sângelui și fluxul energiei vitale.

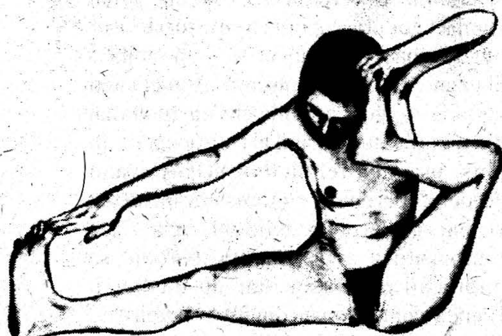
Nefericirea omului este rezultatul acceptării de către el a celor mai joase stări ale minții sale. Prin practica YOGA, toate aceste condiționări pot fi depășite.
PATANJALI - YOGA SUTRA

Ființa umană trebuie să abordeze YOGA, care este precum fructul din Copacul ce îndeplinește dorințele. Yoghinul va distruge boala prin practica posturilor fizice; el va arde KARMA prin practica tehnicilor de PRANAYAMA și va anihila valurile minții prin retragerea simțurilor de la lumea exterioară. Yoghinul aflat în starea de SAMADHI nu este afectat de timp sau de orice altă acțiune.
GORAKSASHATAKAM

Calmul și controlul deplin al corpului și al simțurilor sunt cunoscute ca fiind YOGA.
KATHA UPANISHAD

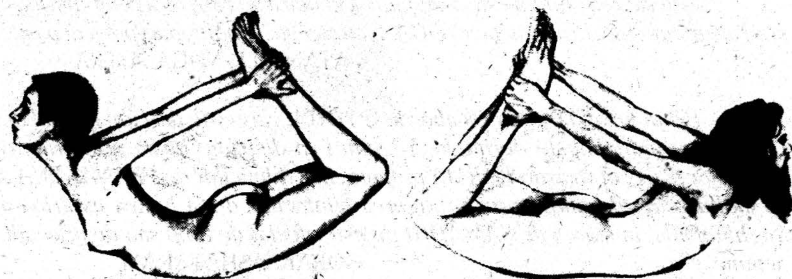
TEHNICI SPECIALE ȘI ANUMITE POSTURI CORPORALE (ASANA-E) ÎN PRACTICA YOGA

"ASANA" înseamnă "postură" care, odată abordată, este stabilă și plăcută. Practica acestor ASANA-e ajută la buna funcționare și sănătate a corpului, conferindu-i capacitatea de a face față unor puternice trăiri spirituale. Deși se spune că există sute de mii de astfel de poziții, textele sacre afirmă că, dacă numai câteva dintre acestea sunt practicate în mod corect, se pot obține rezultate extraordinare.



Postura "arcului aproape de ureche" (AKARNA DHANURASANA) trebuie practicată întinzând pe rând fiecare picior. Conduce la flexibilizarea spatelui și picioarelor, îmbunătățind ținuta și ajutând la controlul energiei sexuale. Trebuie practicată imaginându-ne că suntem un arcaș care trage săgeți spre o țintă îndepărtată. În timpul perioadei de tensiune, în care este menținută postura, respirația trebuie să fie abdominală, firească.

O ASANA se poate dovedi ușoară pentru o anumită persoană care o practică și deosebit de dificilă pentru o alta. Astfel, unul poate găsi execuția lotusului foarte plăcută, pe când un altul o va considera foarte grea sau chiar imposibil de efectuat. De aceea, va trebui să nu vă descurajați văzând că nu reușiți să executați anumite ASANA-e. Practicați-le mai întâi pe acelea care vă sunt la îndemână și pe care le puteți aborda într-un mod firesc și natural și, mai ales, aveți răbdare. Lăsați pe mai

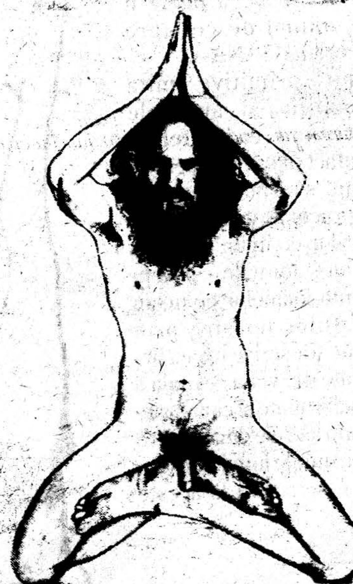


Postura arcului (DHANURASANA) pornește de la sol, arcuind spatele și îndoind picioarele astfel încât să puteți apuca gleznele cu mâinile și, încordându-vă, să realizați o mișcare de balans. Această ASANA este foarte eficientă în stimularea testiculelor la bărbați, care sunt de o importanță majoră în viața sexuală. De asemenea, întărește mușchii abdominali și pe cei ai spatelui, îndepărtând totodată slăbiciunea și oboseala.



Postura cunoscută sub numele de "Botul vacii" (GOMUKHASANA) se realizează prin împreunarea la spate a mâinilor, ca în figură. Creează un circuit special al energiei, deschizând centrii inimii și gâtului, detensionând zona toracică. Mai multe variante ale acestei posturi sunt legate de poziția picioarelor și de partea inferioară a corpului; în acestea, picioarele sunt fie încrucișate în postura lotusului, fie suprapuse, ca în postura eroului.







Postura păstorului (GORAKSHASANA) a primit numele după GURU GORAKSHA, un maestru tantric indian care, ca păstor, a atins Eliberarea slujind un prinț yoghin numit CHAURANGI și propriul său maestru, MINA. Legendele spun despre CHAURANGI că levita în aceeasta postura. Se realizează întâi postura lotusului, apoi yoghinul se ridică, sprijinindu-se pe genunchi și împreunând mâinile deasupra capului. Aceasta creează un puternic simț al echilibrului, tonifică glandele și ajută la controlul energiei sexuale.

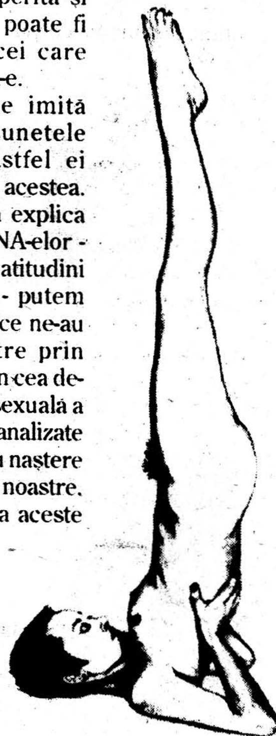


Postura "Stând pe cap" (SHIRSHASANA) este una din cele mai eficiente pentru recircularea prin inversarea fluxului disipativ al energiei sexuale. În timpul practicii sale trebuie vizualizată curgerea spre zona capului a întregii energii.

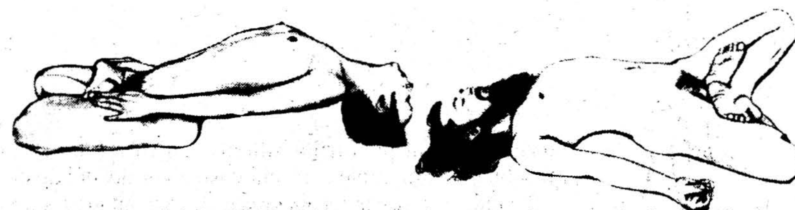
târziu execuția posturilor dificile, adică atunci când mușchii și ligamentele corpului vostru vor deveni destul de flexibile. Uneori, puteți încerca în mod spontan execuția unei noi posturi și veți descoperi, surprinzător, cum corpul este pregătit deja pentru a o aborda.

Multe dintre ASANA-e au fost inspirate din natură, după flori, animale sau alte creaturi, ale căror nume, de altfel, le și poartă; de exemplu: postura lotusului, postura leului sau postura șarpelui. Posturile YOGA reprezintă, în fapt, un fel de limbaj al corpului, prin care se comunică cu divinitatea din interiorul nostru. În forma și caracteristica fiecăreia dintre aceste poziții se găsește o putere magică latentă, gata de a fi descoperită și făcută activă. Acest lucru poate fi experimentat numai de cei care practică perseverent ASANA-e.

Multe triburi primitive imită mișcările, pozițiile și sunetele animalelor crezând că astfel ei stabilesc un contact magic cu acestea. Și, la fel de bine s-ar putea explica faptul că, prin practica ASANA-elor - adică ale posturilor ce imită atitudini ale diferitelor alte animale - putem contacta frecvența formelor ce ne-au jalonat, în timp, lanțul transmigrațiilor noastre prin manifestare. Numeroase posturi sexuale (descrise în cea de-a treia parte a acestei cărți) sunt inspirate din viața sexuală a animalelor. Atunci când energiile sunt schimbate și canalizate prin intermediul posturilor amoroase tantrice, ele dau naștere unei rezonanțe ce trece dincolo de dimensiunile lumii noastre. De altfel, câteva dintre textele tantrice se referă la aceste

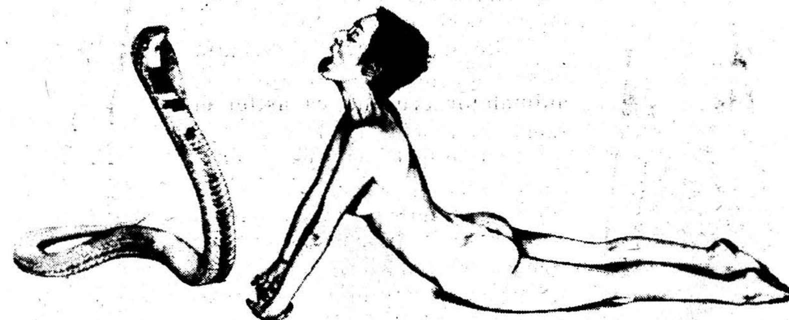


SARVANGASANA - sau stândul pe umeri, are un efect benefic, direct, asupra sistemului glandular, în special asupra tiroidei. Această postură ajută la echilibrarea cantităților de hormoni în corp, tonifică organele și ajută în cazurile de astm, bronșită, răceli și dureri de cap. Ea înviorează întreaga ființă, aducând sănătate și frumusețe corpului

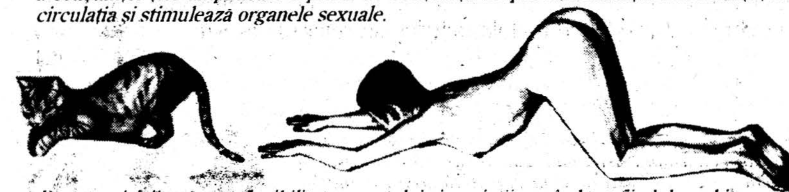


Postura peștelui (MATSYASANA) este ideală pentru relaxare profundă și meditație. Executați mai întâi postura lotusului, după care vă lăsați treptat pe spate, până când vă sprijiniți cu capul de sol. Arcuiți spatele, în timp ce mențineți poziția capului. Această postură ajută la corectarea respirației greșite, întărește plămânii și stimulează circulația. Ajută de asemenea la recâștigarea energiei pierdute involuntar.

posturi ca având un rol important în realizarea dedublărilor astrale conștiente. Principalul scop al unei ASANA în YOGA este acela de a capta și a focaliza energiile subtile la voință, într-un anumit scop. Un corp bine echilibrat și ferm nu poate întâmpina dificultăți în meditație sau în stările de extaz conștient. Posturile creează o rezonanță a corpului cu anumite energii specifice formei invocate, ajungând treptat în final la perceperea Sinelui. În practicile tantrice avansate, anumite posturi ale corpului sunt folosite pentru evocarea anumitor arhetipuri și



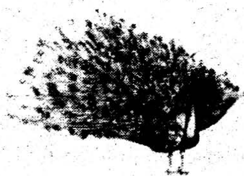
Denumirea provenindu-i de la șarpele cobra, postura BHUJANGASANA acționează asupra măduvei spinării și tonifică organele interne. Din culcat pe burtă, cu musculatura relaxată, se ridică bustul, corpul este întins, tensionat, în timp ce respirația este oprită. Postura șarpelui (sau cobra) creează relaxare și tensiune conștientă, conducând la o expansiune a conștiinței și o amplificare a prizei de conștiință asupra senzualității. Îmbunătățește circulația și stimulează organele sexuale.



Postura pisicii mărește flexibilitatea corpului și a minții, amândouă fiind deosebit de importante în practica sistemului TANTRA YOGA. Abordați postura în timp ce expirați și relaxați-vă în poziția obișnuită atunci când inspirați.

Postura camilei (USHTRASANA) începe printr-o flexie în spate, până la realizarea unei aluri asemănătoare arcului, împreunând mâinile și picioarele. Mâinile sunt ridicate și împreunate ca în figură. Această postură este benefică pentru spate și stimulează sistemul glandular. Ajută de asemenea la dobândirea controlului asupra energiei sexuale.





MAYURASANA - postură deosebit de eficientă în înlăturarea toxinelor din corp. De asemenea, ea mai ajută la o digestie regulată și fără probleme, tonifică organele interne și stimulează glandele sexuale. Numele ei este dat după cel al păunului, care are puterea să digere și otrăvuri fiind, din acest punct de vedere, un dușman declarat al șerpilor. MAYURASANA va fi executată doar câteva secunde, iar apoi se va repeta de mai multe ori. Ea ajută la dezvoltarea unei voințe puternice și menține corpul tânăr.



pentru a-l familiariza pe yoghin cu acestea. Asa după cum am mai spus, dimineata devreme (în special atunci când răsare Soarele) sau la căderea serii (la apus) sunt cele mai potrivite perioade pentru practica ASANA-elor. Primul lucru, dimineata, după ce v-ați sculat din pat, este să beti un pahar cu apă proaspătă pentru a tonifia organele. Apoi faceti o baie sau un dus si curătati limba și nasul. Tehnica pentru acest lucru este descrisă în subcapitolul intitulat: "Baia". Executati, pe urmă, câteva exercitii usoare (ASANA-e) cum ar fi SHAVASANA, care constă in a ne intinde la sol, cu fata in sus, și a ne relaxa complet intregul corp. Puteti practica sedinta de ASANA-e in ordinea pe care o doriti sau puteti consulta, in



Postura plugului (HALASANA) trebuie abordata cu prudență. Este binefăcătoare pentru mușchii spatelui și ai gâtului, amplifică fluxul sanguin la nivelul picioarelor și înlătură în mod eficient oboseala.



Posturile de flexie înainte (variații la PASCHIMOTTANASANA, elongația spatelui) sunt esențiale pentru prevenirea îmbătrânirii premature. Aceste posturi stimulează organele interne, eliberează energiile latente și ajută la stabilirea unei atitudini mentale creatoare, pozitive in ce

acest sens, o carte de YOGA. În general, însă, ASANA-ele mai complicate se vor aborda spre sfârșitul practicii din aceea zi.

Tehnicile de respiratie pot fi incluse în timpul practicării posturilor, însă nu abuzati niciodată, ci fiți ponderati în aplicarea lor. De pildă, nu treceti să executați niciodată o tehnică de PRANAYAMA direct dintr-o ASANA complicată, înainte de a aborda o postură convenabilă. Pozițiile inversate, cum ar fi stândul pe cap, nu vor fi abordate înainte de a vă simti cu adevărat pregătiți pentru aceeasta; ele vor fi cel mai bine practicate cu ajutorul unui prieten, sau al peretelui. Toate detaliile privitoare la executia ASANA-elor din HATHA YOGA vor putea fi găsite în multe cărti ce tratează acest subiect, aflate la dispoziția celor interesați, în librării. Mulți dintre cei ce practică HATHA YOGA nu actionează și prin intermediul vizualizării, pentru a ajuta și mai mult circulația și focalizarea energiilor la nivelul corpului. Multe ASANA-e au fost create tocmai în scopul eliberării unor energii, latente, prin a căror activare sunt generate profunde transformări fizice și psihice în fiinta respectivă. De aceea, ar fi de un real folos să cunoașteti canalele subtile și traiectoriile după care aceste energii subtile ale vieții circulă în corp. Vizualizarea conștientă a mișcării curenților de energie în corp pe traiectorii închise, în timp ce practicați diverse posturi, va grăbi progresul vostru

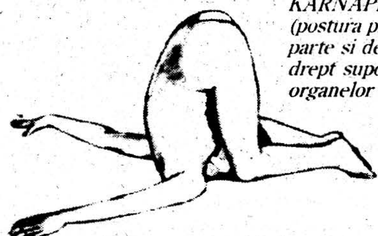


BANDHA-PADMASANA- creează flexibilitatea gâtului, a umerilor și a spatelui. Odată ce poziția a fost abordată, capul va trebui dat pe spate și executate un anumit număr, convenabil, de respirații adânci. Apoi aplecați-vă înainte în timp ce expirați și atingeți solul cu fruntea. Acest lucru ajută la trezirea lui KUNDALINI, fiind acompaniat de contracția mușchilor sfincterelor anale.

spiritual. ASANA-ele complexe vor putea fi abordate cu ușurință daca, mai intâi, veti vizualiza si medita asupra formei fiecareia dintre ele și a fluxului energetic angrenat în timpul executiei. Apoi, când veti practica efectiv posturile, veți fi surprinși să constatati o ușurință și o abilitate deosebită în abordarea lor. Corpul devine pregătit și flexibil îndată ce mintea a înteles și a dobândit un anumit control al executiei posturii respective. De exemplu, in stândul pe cap este de folos să vă imaginati filamente aurii izvorând din centrul de la nivelul buricului și scurgându-se spre podea, spre tavan sau spre pereti, ca un fel de suport pentru pozitia în care vă aflati. Acest tip de vizualizare va fi resorbit, mental, la nivelul ombilicului îndată ce v-ați obisnuit sa mentineti postura respectiva.

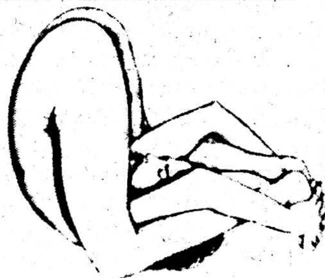
Este bine ca HATHA YOGA să se practice mai mult ca o activitate creatoare, decât ca un țel în sine. Practica ASANA-elor va îmbunătăți puterea de introspectie și viziune interioară, va permite corpului să functioneze ireproșabil, in mod armonios și vă va ajuta să dobânditi aceea constiintă marită necesară perceperii Corpului Subtil și energiilor sale.

În toate experientele sexuale transcendentale, este nevoie de un corp sănătos și relaxat. De exemplu, un tors întepenit, rigid și fără mobilitate constituie un mare neajuns în timpul actului sexual. El reflectă probleme de ordin fizic,

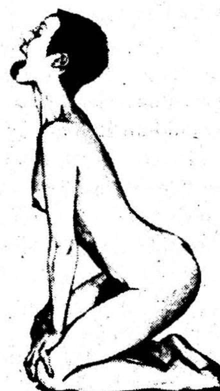


KARNAPIDASANA - variantă a lui HALASANA (postura plugului), in care genunchii sunt aduși de o parte si de alta a capului, in timp ce mâinile servesc drept suport. Aceasta postură stimulează activitatea organelor interne și vindecă răceala.

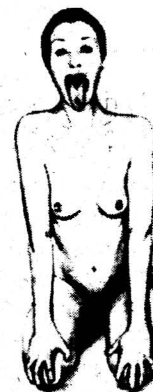
Odată ce posturile de flexie înainte sunt perfect realizate, corpul va deveni suficient de flexibil pentru a realiza YOGANIDRASANA, postura "Somnului lui VISHNU" (cunoscută de asemenea ca "Postura stării intermediare"). Aceasta este extrem de eficienta in echilibrarea dizarmoniilor lăuntrice și in stimularea sexualității.



Postura somnului lui "VISHNU", YOGA-NIDRASANA, deși dificil de realizat, este extrem de relaxanta și stimulează toate glandele, precum și organele interne. Ea incalzeste corpul, eliberează energia latenta și revigorează sexual. Nu trebuie fortata sau grabită realizarea posturii: fiecare picior va fi ridicat usor pâna la nivelul umerilor, iar apoi peste acest nivel.



Postura leului (SIMHASANA) provine din postura eroului (VIRASANA). Este foarte important ca gura să fie larg deschisă, limba scoasă cât mai mult spre barbie, iar brațale intinse. Aceasta este o postură de tensiune, cu ochii larg deschiși fixând fie vârful nasului, fie zona dintre sprâncene (în ușor strabism convergent). Se va evoca starea de "a fi ca un leu", inspirându-se pe gură. Postura conduce la dobândirea forței psihice, tonifică simțurile si elimină mucusul în exces.



sentimente de vinovăție și o reținere psihică. HATHA YOGA este antiteza exercițiilor fizice grele și obositoare. Un bun yoghin nu va fi niciodată un pachet de mușchi, în schimb puterea lui lăuntrică este gata să se manifeste la voință, în orice moment.

În aceeastă sectiune am ilustrat, deci, câteva din cele mai simple ASANA-e YOGA, cât și unele din cele complexe. În general, este bine să se practice cel putin două posturi la sol, câteva poziții cu trunchiul îndoit spre în fată sau spre în spate, o pozitie pe vine, una inversată (de exemplul stândul pe cap) și cel putin o ASANA complexă. Când HATHA YOGA va deveni o parte naturală a vieții dumneavoastră veti fi uimiți de câtă energie fizică și spirituală se va manifesta în ființa dumneavoastră în orice activitate zilnică. Pentru aceia ce doresc să-și dezvolte și mai mult impactul actiunilor lor în planul fizic, nu există metodă mai eficientă ca practica sistemului HATHA YOGA.

Există tot atâtea ASANA-e câte specii de animale și creaturi vietuiesc pe pământ. Dintre acestea, 84 de poziții sunt de o importanță deosebită, iar dintre acestea, lotusul și lotusul pe jumătate sunt, într-adevăr, printre cele mai valoroase.

GORAKSHASHATAKAM

Plasați mâinile, simetric, mai jos de ombilic. Aflându-vă astfel în postura lotusului, îndreptați coloana, împingeți înainte diafragma și înclinați gâtul, în forma unui cârlig, apasând cu bărbia în scobitura de la baza gâtului. Plasați limba în cerul gurii, chiar în spatele dintilor. Toate acestea îl vor ajuta pe practicant să experimenteze adevărata meditație.

ÎNVĂȚĂTURI SECRETE ÎN MAHA-MUDRA

Șezând în postura lotusului și devenind conștient de fluxul PRANA-ei și APANA-ei, yoghinul va realiza tehnicile de control a respiratiei, vizualizând cât mai bine fluxurile energetice; astfel, Eliberarea devine realizabilă.

SHIVA SAMHITA

DORINȚELE FIREȘTI ȘI CERINȚELE NATURALE ALE FIINȚEI UMANE

Unul din principiile generale ce apare în mod repetat în învățăturile tantrice este acela de a evita întârzierea sau suprimarea nevoilor naturale ale ființei. Orice blocare a acestora cauzează o reacție internă, un fel de tulburare ce distruge armonia interioară. Această regulă se referă la toate cerințele fizice, emoționale și mentale, chiar dacă o astfel de afirmație pare a favoriza un gen de autoindulgență. Trebuie să ținem însă seama că, autoindulgența este rareori rezultatul unor cerințe naturale. În general, ea rezultă din lipsa unei maturități emotive și psihice corespunzătoare. Desigur, va trebui să fim atenți în a distinge naturalul de nenatural. Cheia punerii în practică a acestui principiu o constituie discernământul, puterea noastră de discriminare. Acest punct de vedere este particular și totodată unic tradiției tantrice; aproape toate celelalte învățături spirituale prescriu reguli stricte pentru suprimarea funcțiilor naturale cum ar fi: foamea, setea și mai ales viața sexuală. Tantra arată că suprimarea nevoilor naturale poate produce neajunsuri atât mentalului, cât și corpului fizic, conducând - în timp - la nevroză și morbiditate. Deși suprimarea acestor cerințe naturale poate conferi temporar efectele dorite, totuși rezultatele pe termen lung sunt limitate și adevărata evoluție spirituală este rareori atinsă prin astfel de mijloace.

Există și se vehiculează, în general, o concepție greșită și anume că învățăturile tantrice îngăduie imoralitatea, desfrânarea. Dar, dimpotrivă, Tantra pretinde o disciplină deosebită. De pildă, ea recomandă efortul susținut pentru eradicarea unor obiceiuri nefirești și nesănătoase. Îndată ce o cerință naturală este bine înțeleasă, ea poate fi deopotrivă satisfăcută sau transcensă. Textele tantrice afirmă că obișnuințele nenaturale trebuie înlocuite cu altele naturale, și nu suprimate.

O poveste tibetană relatează despre un om, pe nume Sarvabhaksha, care avea un impuls de nestăvilit să mănânce tot ceea ce-i cădea în mână. Într-o bună zi, el întâlni un GURU tantric, pe nume Saraha, căruia îi ceru un sfat pentru a scăpa de acel prost obicei. Saraha l-a inițiat în învățătura sa și l-a învățat să-și vizualizeze pântecele ca fiind precum cerul gol și senin, iar focul său digestiv precum un incendiu care cuprinde cu flăcările sale toate lumile. El l-a învățat pe Sarvabhaksha să privească mâncarea și băutura ca fiind simple manifestări ale lumii și, mâncând, să-și închipuie cum devorează întregul univers. În final, GURU-l i-a recomandat să mediteze asupra vidului creator esențial caracteristic tuturor fenomenelor. Sarvabhaksha a urmat întocmai instrucțiunile maestrului său și, în loc să caute să-și suprime pofta de mâncare, a transformat aceeastă atitudine mentală de gurmand în meditație.

După un număr de ani, el a atins deplina realizare de sine, devenind el însuși un respectat maestru spiritual și ilustrând în acest chip că nu este atât de important ce facem pentru a ne transforma, ci cum facem acest lucru.

Disciplina de sine va fi abordată în mod serios și conștient, prin apel la

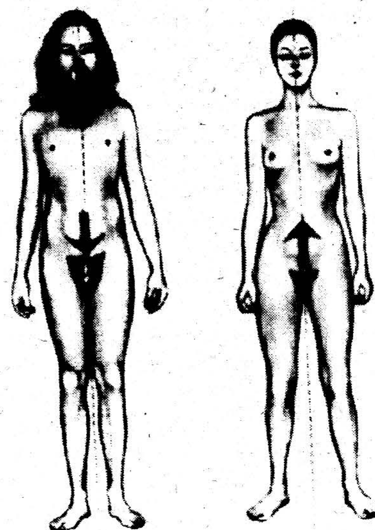
puterea lăuntrică. Învățați să distingeți realul de nereal, firescul de nefiresc. De exemplu, pentru corp este naturală nevoia de hrană la un anumit număr de ore, dar este nefiresc să ceară mâncare la fiecare zece minute; prima cerință trebuie satisfăcută, iar cea de-a doua transformată. Îngăduința față de cerințele nenaturale ale corpului și minții conduce la pierderea capacității de a mai recunoaște adevăratele nevoi.

Subliniem din nou, nu suprimați cerințele fiziologice normale. Dacă simțiți nevoia de a strănuta, de a vomita, ori de a merge la toaletă, atunci faceți-o cât de repede posibil. Dacă nu respectați astfel de cerințe naturale, acumularea presiunilor în organele interne poate conduce, în timp, la diferite boli. Același principiu se aplică cerințelor sexuale, care vor fi interpretate și judecate în același spirit. Dacă doriți să scăpați de un obicei nesănătos, faceți-o treptat, înlocuind obiceiul negativ cu unul pozitiv.

Ființa trebuie să elimine treptat obiceiurile proaste și nenaturale. În mod similar, ea va trebui să și le dezvolte pe cele bune și naturale. Calea spre realizarea acestui lucru este de a înlocui nefirescul cu firescul. Dacă procesul se va desfășura gradat viciile vor dispărea definitiv, fără a apărea nici un pericol. Astfel, obiceiurile sănătoase, însușite treptat, vor duce la transformarea caracterului acelei ființe.

CHARAKA SAMHITA

UNELE MISTERE ALE "CERULUI" ȘI ALE "PĂMÂNTULUI"



Scrierile și învățăturile mistice orientale prezintă cele două forțe, ale Cerului și ale Pământului, ca principiile fundamentale ce pătrund și susțin totul. Hinduismul le numește SHIVA și SHAKTI, budiștii tibetani YAB (tatăl) și YUM (mama), iar taoismul se referă la ele ca YANG(+) și, respectiv, YIN(-). Cele două forțe operează în înteaga lumea fenomenală ca: lumină sau

Forța YANG(+), a Cerului, este dominantă la bărbat, iar forța YIN(-), a Pământului, este dominantă în femeie. Prima dintre aceste forțe este cauza formei exterioare a LINGAM-ului care penetrează, în timp ce cea de a doua creează forma interioară, a lui YONI. Iată cum, deci, forța Cerului și cea a Pământului devin complementare în timpul actului sexual.

întuneric, căldură sau frig, uscăciune sau umezeală. Ele sunt interdependente și se susțin reciproc.

Forța Cerului determină structura organului sexual masculin, iar Forța Pământului determină forma organului sexual feminin. Forța YANG(+), a Cerului, descinzând de sus, dă naștere formei exterioare a LINGAM-ului. Pe de altă parte, forța YIN(-), ascendentă a Pământului, creează forma interioară a lui YONI.

YAJUR VEDA, un text sacru, antic, indian, conține o relatare a mișcării relative dintre Cer și Pământ: "Pământul se învârtește pe Cer și în întregul spațiu; el se mișcă împreună cu mama sa, care reprezintă apele. Astfel, rotindu-se, el descrie o mișcare în jurul tatălui său, care este Soarele."

De asemenea, un text taoist foarte vechi face legătura între rotația Cerului și a Pământului și actul sexual realizat de un cuplu. Textul japonez ce se referă la acest lucru, text intitulat ISHIMPO, afirmă:

"Întocmai precum Cerul se rotește la stânga, iar Pământul la dreapta, tot astfel bărbatul se va mișca spre stânga, iar femeia spre dreapta, atunci când ei fac dragoste. Uniunea sexuală săvârșită în acest mod este numită Cerul plin de pace și Pământul hotărât."

Când forțele masculină și feminină sunt echilibrate în ființă rezultă armonia cosmică. Orgasmul determină bipolaritatea "exteriorului" și "interiorului", expansiunea și contracția, pozitivul și negativul, solarul și lunarul. Rumi, misticul sufit din secolul al XIII-lea, spunea: "Cerul este bărbatul, iar Pământul este femeia. Pământul adoptă și hrănește ceea ce Cerul lasă să cadă. Priviți Cerul și Pământul ca fiind înzestrate cu inteligență, căci ele săvârșesc lucrarea ființelor inteligente." Funcția ezoterică a iubirii, a actului sexual, reprezintă uniunea între inteligențele complementare ale Cerului și Pământului.

Cerul durează iar Pământul rezistă, deoarece sunt universale, susțin totul și nu trăiesc pentru ele însele. Astfel, Cerul și Pământul sunt fără vârstă.
TAO TE KING

Copacul Eternității își are rădăcina în Cer, iar ramurile sale cresc în jos spre Pământ. El este Spiritul Nemuritor pe care se sprijină toate lumile.
KATHA UPANISHAD

Oferirea sămânței de către Cer și dezvoltarea acestei sămânțe de către Pământ reprezintă calea naturală de manifestare a bărbatului și a femeii, la fel de naturală ca și focul care își trimite flăcările în sus, sau ca apa ce curge la vale. Există o metodă cunoscută sub numele de "cuibul" Ceresc și Pământesc, în care bărbații și femeile fac dragoste precum păsările și animalele, pentru a evita anumite calamități.
TS'AN-T'UNG-CH'I/TAOAN

SUNTEM CEEA CE MÂNCĂM SAU HRANA, SUPORTUL PRINCIPAL AL VIEȚII

Deși hrana și băutura sunt practic indispensabile vieții, constituind suportul fizic primar al vieții, cei mai mulți uzează de ele fără alegere, la nimereală. Pe de altă parte, există - la alții - o adevărată obsesie a dietei. Printre cele mai cunoscute diete găsim zenul macrobiotic și vegetarianismul. Din nefericire însă, învățăturile yoghine asupra alimentației nu au fost încă pe deplin cercetate și luate în cosiderație în Vest. Este drept că în ultimul timp au început să se dezvolte sisteme de alimentație și menținere a sănătății influențate de preceptele orientale asupra alimentației raționale, însă acestea tind să prezinte doar parțial adevărurile despre filozofia alimentației, expuse în tratatele de YOGA.

Medicina YOGA și cea orientală, în general, tratează pe larg acest subiect al dietei. Trăsătura unică a sistemului lor de alimentație o reprezintă categorisirea hranei după "gust". Toate calitățile inerente hranei sunt reprezentate de șase gusturi principale care, combinându-se, creează toată gama de gusturi cunoscute. Aceste șase gusturi: dulce, sărat, acru, picant, amar și astringent, determină - prin proporția lor, echilibrate sau nu - calitatea nutritivă a oricărui aliment.

Învățăturile yoghine explică faptul că papilele gustative extrag esența din alimente înainte ca acestea să ajungă în stomac, unde are loc procesul digestiei. Occidentalii se preocupă și sunt interesați, în general, de conținutul în proteine, amidon și vitamine, al diverselor alimente pe care le consumă, însă rareori iau în considerație transformările subtile ale hranei de la nivelul materiei fizice, la energiile de tip emoțional, mental sau spiritual.

În general, occidentalii au tendința de a deveni supraponderali. Ei mănâncă prea mult și apoi își găsesc scăparea în diferite diete prescrise.

Tradiția YOGA arată că trebuie să se mănânce ponderat, în mod regulat și la momentul potrivit; ea mai arată că ființa trebuie să fie conștientă de procesul digestiv și să echilibreze cantitatea și calitatea produselor ingerate în conformitate cu temperamentul ei.

După textele yoghine, gustul alimentelor are un efect direct asupra trăirilor și sentimentelor persoanei, influențând în mod subtil Spiritul. O anumită combinație a gusturilor poate duce la exacerbarea energiilor sexuale, în timp ce altă combinație poate crea iritare sau mânie.



În India încă se mai apucă hrana cu mâinile, care sunt bine spălate înaintea mesei. Meniul este deseori "servit" pe tăvi din frunze, la fel ca în vremurile antice. După o pictură miniaturală indiană, Bilaspur, circa sec. XVIII.



Bucătăria yoghină cere ca toate ingredientele să fie curățate și preparate cu grijă înainte de a fi mixate. Se consideră că atitudinea mentală "încarcă" subtil hrana, influențându-i gustul. După o pictură miniaturală indiană, CHAMBA, circa 1810.

Relatia, legătura intre "gust" si "sentimente" a fost cercetata îndelung încă de acum două mii de ani de către yoghinii avansați, care i-au studiat modalitatea de manifestare în timpul unor stări înalte de constiință. Deoarece stim că indivizii sunt deosebiți ca temperament, este normal să se ia în considerație aceeastă diversitate temperamentală atunci când se studiază alimentația. Yoghinii consideră ca fiind de o mare importanță echilibrul în dietă pentru dobândirea unei dezvoltări spirituale și, în final, însăși a Eliberării.

Hrana reprezintă piatra de temelie a tuturor lucrurilor materiale. Ea este medicamentul pentru oricare boală. Toate lucrurile se nasc din hrană.

TAITTRIYA UPANISHAD

Trebuie să se mănânce ponderat, iar cantitatea de mâncare ingerată trebuie să se coreleze cu puterea focului digestiv. O astfel de cantitate potrivită este aceea care poate fi digerată într-o scurtă perioadă de timp. Dieta zilnică va trebui să fie astfel concepută, încât ea nu numai să servească ființa din punct de vedere energetic, dar, în acelasi timp, să constituie și un mijloc profilactic împotriva bolilor. Unii se nasc echilibrati în ceea ce priveste proportia elementelor în corp; alții, în schimb, prezintă o predominanță a unuia sau altuia dintre elemente. Persoana ce posedă un echilibru fizic intern se va bucura mereu de o sănătate perfectă, în timp ce ceilalți vor fi mereu expuși diferitelor boli.

CHARAKA SAMHITA

Cel care practică HATHA YOGA fără să dea atenție dietei va cădea pradă variatelor boli. Yoghinul va trebui să mănânce orez, orz, fasole, nuci, fructe si alte asemenea alimente naturale, energice și sănătoase. Hrana pură, dulce și răcoritoare va fi consumată într-o cantitate egală cu jumătate din capacitatea stomacului. Aceasta se numeste dietă moderată.

GHERANDA SAMHITA

ALIMENTAȚIA SUBLIMĂ A ZEILOR

Multe culturi au dezvoltat diverse ritualuri bazate pe oferirea de hrană zeitătilor. Hrana sacră este constituită, în general, din alimente obișnuite, cărora li se atribuie calități spirituale datorită faptului că preotul, șamanul sau alt personaj religios competent le-a consacrat plin de dragoste, în timpul actului ritual, Divinului. Conceptul de "încărcare" a hranei și investitura ei sacră este regăsită atât în creștinism cât și în tradiția evreiască, fiind de obicei asociată cu binecuvântarea hranei. Dintr-un alt punct de vedere, orice hrană sănătoasă trebuie considerată ca fiind sacră, întrucât ea constituie un dar pentru menținerea vieții. În filozofia Tantra, actul hrănirii este consacrat progresului spiritual.

Hrănirea constituie, de asemenea, o înaltă experiență erotică, apropiată în multe privințe actului sexual. Concentrați-vă să extrageți întotdeauna esența din alimente. Mâncați ponderat și alegeți hrana specifică sezonului; învățați astfel, din experiență, ce anume este potrivit sau nepotrivit. După GHERANDA ȘAMHITA, la începutul practicii HATHA YOGA individul va trebui să se abțină de la a mânca hrană excesiv de acidă, amară, sărată sau iute. Același text avertizează în mod pertinent asupra cantității afirmând: "Jumătate din capacitatea stomacului va trebui umplută cu mâncare, un sfert cu apă sau cu alt lichid, iar celălalt sfert va fi păstrat gol, pentru a ajuta în acest mod practica controlului respirației."

Învățăturile yoghine subliniază faptul că atitudinea mentală a persoanei care prepară hrana se impregnează într-un mod subtil în alimente.

Un bun yoghin poate să spună multe lucruri despre temperamentul ființei care a gătit hrana, gustând pur și simplu din felurile de mâncare expuse. La fel, atitudinea mentală a individului în timpul mesei este foarte importantă, întrucât ea poate afecta întregul proces digestiv; așadar, nu fiți niciodată nervoși sau iritați atunci când mâncați sau preparați alimentele.

În timp ce gătiți diferite produse cel mai bine este să aveți o atitudine meditativă, contemplativă sau chiar să cântați, întrucât aceste actiuni ajută mintea să se focalizeze, contribuind astfel la calitatea sacră a hranei. De asemenea, căutați pe cât posibil să fiți constienți de proprietățile fiecăruia din alimentele consumate atunci când mâncați mai multe feluri de produse, amestecate. Dar, mai presus de toate, nu gustați din mâncarea pe care tocmai o preparați, căci acest lucru o va priva de calitatea ei sacră. Nici un aliment și nici o mâncare nu vor putea fi cu adevărat oferite, servite dacă au fost deja gustate.

În Orient, dacă o mâncare a fost gustată, se consideră că ofranda a fost întinată și actul hrănirii își pierde caracterul sacru. De asemenea, un aspect important este acela că, în timp ce se gătește, dorințele și sentimentele egotice trebuiesc lăsate la o parte.

Învațăturile yoghine împart hrana în trei categorii principale, după efectul lor asupra minții si corpului. Aceste trei categorii sunt direct legate de trinitatea

forțelor ce pătrund orice în aceeastă manifestare. Prima categorie este numita SATTVA, care susține energia creatoare și atitudinea spirituală. Alimentele SATTVA-ice includ laptele, mierea, untul, în general produsele lactate, nucile, semințele de cereale, precum și mare parte din fructele și vegetalele ce cresc sub pământ.

Toate aceste alimente sunt corelate în special cu gustul "dulce", fiind înzestrate cu capacitatea de a stimula sentimentele creatoare și erotice. De asemenea, natura superioară a minții are un caracter SATTVA-ic si, ca trăsătură esențială, o vie și conștientă stare de manifestare.

Toate alimentele SATTVA-ice stimulează elementele primare eter și aer în corp, contribuind deci la creșterea și creativitatea ființei. Această categorie este denumită, în mod obișnuit, "Hrana zeilor", "laptele și mierea" din tradiția biblică.

Tratatele hinduse din domeniul medicinei afirmă că esența hranei se transformă, succesiv, în sânge, carne, grăsime, oase, măduvă și, în final, în spermă sau ovule. Iată deci cum esența hranei influențează aparența, aspectul și gustul secrețiilor sexuale. Textele sugerează că: "Cea mai calitativă spermă (pentru procreere) este aceea care este dulce, neiritantă și cu un aspect asemănător cristalului alb, transparent."

Alimentele ce se înscriu în cea de a doua categorie fundamentală sunt cele RAJAS-ice, care au ca trăsătură dominantă pasionalitatea. Aici sunt incluse toate acele feluri de mâncare caldă și stimulatoare, cum ar fi rădăcinile gătite, condimentate, și sarea. Aceste alimente sunt atașate gusturilor esențiale sărat și iute, cât și combinațiilor ce includ dulcele.

Produsele de origine animală (lactatele, ouăle) sunt considerate a fi potrivite consumului numai atunci când ele se află într-o stare foarte proaspătă și sunt preparate cu grijă. Hrana RAJAS-ică stimulează simțurile, având efecte de încălzire și ardere puternică; ea este dificil de digerat și dă ca rezultat multe produse reziduale. Efectul unor astfel de alimente asupra secrețiilor sexuale variază după caz, depinzând de abilitatea individului de a transforma aceste aspecte morbide. În general, la cei care mănâncă o astfel de hrană RAJAS-ică, sperma devine groasă, cu un aspect murdar, fiind sărată și gelatinoasă și mirosind neplăcut, uneori fetid. La femeie, de asemenea, secrețiile vaginale preiau aceleași caracteristici.

În sfârșit, cel de-al treilea tip de alimente, TAMAS-ic, contribuie la stimularea furiei și sentimentelor distructive. În aceeastă categorie sunt incluse toate acele alimente care deranjează sau solicită simțurile, fie prin gustul lor excesiv de iute, amar sau astringent, fie prin putrefacția pe care o angrenează. Alimentele tari, cum ar fi ceapa, usturoiul sau piperul, precum și preparatele gătite în ulei mult sau foarte tare prăjit, dau naștere la sentimente și comportament distructiv, în afară de cazul în care ele sunt preparate cu o profundă cunoaștere și cu mare grijă. În aceeași grupă de alimente TAMAS-ice găsim, de asemenea,



cărnurile grele și ouăle; în general, tot ceea ce dă naștere la mirosuri puternice în corp sau flatulenței, aparține acestei categorii.

Alimentele TAMAS-ice realizează o sporire și activare a elementelor pământ și apă, care se manifestă în corp sub formă de mucus, grăsime și, în general vorbind, mișcare fizică greoaie, supraponderalitate. Senzitivitatea este mult diminuată și va predomina, în ansamblu, o atitudine deosebit de materialistă asupra vieții. Secrețiile sexuale au caracteristici neplăcute, iar contactul sexual va înceta să mai fie un act sensibil și înălțător în iubire, luând aspectul unei comportări pur animalice, în scopul unei simple și penibile satisfacții fizice.

Simplitatea evidentă a acestei categorisiri a alimentelor o face să devină un sistem deosebit de folositor, eficient și maleabil în determinarea a ceea ce este potrivit sau nepotrivit pentru consum. Alegerea hranei de fiecare zi va trebui să fie făcută în deplină concordanță cu condițiile de trai și cu țelurile urmărite în viață. Astfel, o persoană materialistă va găsi că alimentele SATTVA-ice nu au, practic, nici un gust, pe când un yoghin ferm stabilit pe drumul cunoașterii va descoperi minunate și subtile gusturi în fructele și vegetalele consumate. Sportivul va prefera, de obicei, proteinele animale, cum ar fi cotletele, ouăle, întrucât acestea îi vor furniza energia necesară pentru efortul fizic depus la antrenamente sau competiții.

Hrana SATTVA-ică sau "spirituală" este cea mai indicată pentru cuplul tantric. Anumite alimente făcând parte din cea de a doua categorie, RAJAS-ică a hranei, pot fi adăugate la aceeastă dietă de bază, în special atunci când este nevoie de o stimulare mai puternică. Combinarea incorectă sau hrana învechită se încadrează în categoria TAMAS-ică. Experimentați, deci, diverse combinații și folosiți moderat anumite condimente pentru a crea astfel o infinită varietate a Hranei Zeilor în dieta dumneavoastră zilnică.

Înțeleptul care caută fericirea atât în aceeastă lume, cât și în cea de dincolo va fi foarte atent în ceea ce privește alegerea unei hrane sănătoase și energizante. Alimentele ușoare prezintă o predominanță a calităților eterului, aerului și focului. Alimentele grele însă, au, în principal, proprietățile pământului și apei.

CHARAKA SAMHITA

O dietă sănătoasă permite obținerea unei condiții fizice excelente și a unui progres spiritual pe măsură. Pe de altă parte, menținerea unei alimentații nesănătoase va da naștere bolilor și diferitelor altor probleme lumești.

SUSHRUTA SAMHITA

APA CA ALIMENT

Apa proaspătă este necesară unei bune sănătăți a corpului. Din păcate însă, apa consumată de cea mai mare parte a oamenilor este fluorurată, clorurată și contaminată de trecerea ei prin zeci de kilometri de conducte metalice. De aceea, dacă trăiți într-un oraș, este bine și indicat să cumpărați apă proaspătă de izvor sau apă minerală la sticle. În mod obisnuit, omul are nevoie de șapte pahare de apă zilnic. Dintre toate băuturile, apa proaspătă este cea mai purificatoare și cea mai inviorătoare. Capacitatea ei de a tonifia organele și simțurile, atunci când este băută dimineața, imediat după trezire, a făcut ca în tradiția tantrică, apa proaspătă și rece să fie denumită "nectar".

Pe de altă parte, apa de ploaie are un puternic efect purificator și învățăturile yoghine antice arată că, depinzând de anotimpul în care aceeastă apă de ploaie este colectată, calitatea și efectul ei terapeutic se schimbă. Apa minerală conținând mult calciu și siliciu, se recomandă în mod special să fie consumată la masă.

Evitați să beți prea multă apă imediat după masă sau în timp ce mâncați. În caz contrar, sucurile gastrice vor fi diluate, îngreunându-se mult digestia. Beți doar atât cât să curătați tractul esofagului și gura de gustul sau specificul alimentelor consumate. În general, nu este recomandabil să se bea apă noaptea târziu, sau să se consume apă excesiv de rece. În ce privește problemele digestive, un pahar de apă caldă poate face adevărate minuni.

Sucurile de fructe și hrana lichidă au un ridicat conținut de apă. Din acest punct de vedere, ele pot fi ușor asimilate și sunt ideale pentru revitalizarea și invigorarea unui corp obosit. Sucurile de fructe proaspete, bogate în zaharuri naturale, vitamine și minerale, sunt în mod deosebit recomandate yoghinilor. Pentru obținerea cu ușurință a unor astfel de sucuri se pot folosi cu succes storcătoarele electrice de pe piață. O astfel de hrană lichidă este foarte energizantă. Obișnuința de a hrăni corpul cu lichide sănătoase se dovedește a fi o măsură preventivă remarcabilă împotriva bolilor fizice și mentale de orice tip.

Apa (APAS TATTVA) este sursa comună pentru toate cele șase gusturi primare; apa și simțul gustului sunt intim legate una de cealaltă.

CHARAKA SAMHITA

Apa hrănește și susține atât spiritul, cât și corpul fizic. Dintre elemente, apa este considerată prima, întrucât ea purifică și ridică ființa de la nivelul lumii fizice către nivelul transcendent al existenței. Apa de munte, apa de izvor și apa de ploaie sunt extrem de binefăcătoare, fiind considerate nobile de către cei înțelepți.

GARUDA PURANA

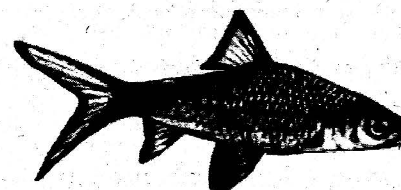
IMPORTANȚA PURIFICĂRII PRIN BAIE

Apa reprezintă un puternic agent purificator pentru corp și pentru minte. Multe religii au ritualuri de botez cu apă și prescriu precis metodele de îmbăiere. În Occident, oamenii fac zilnic duș sau baie, dimineața sau seara, gândind că acest lucru reprezintă ceva firesc, simplu și lipsit de importanță majoră, un obicei practicat în numele igienei corporale. Cu toate acestea, îmbăierea, fie ea în cadă, la duș, într-un lac, bazin sau ocean are atât calități spirituale cât și erotice.

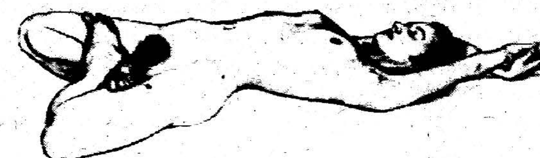
Trebuie știut că orice act săvârșit cu o anumită intenție deține o putere ce depășește cu mult natura specifică a actului în sine. Dacă veți considera baia ca pe un proces de purificare spirituală și veți ridica practica ei la valoarea unui ritual, efectele și beneficiile vor fi cu mult mai mari decât dacă vă veți îmbăia doar de dragul curățeniei și igienei corporale. Începeți cu capul și mâinile și terminați cu picioarele; puteți însă proceda și invers, cu condiția să păstrați totuși o ordine. Mențineți în minte ideea că purificați mult mai mult decât corpul fizic.

Dușul rece dă naștere la o încărcare bruscă cu ioni negativi, care sunt foarte buni pentru sănătatea omului, energizează și creează un sentiment de relaxare și regenerare psihică. Apa este "negativă" și "magnetică" având deci, un mare potențial de încărcare psiho-energetică a organismului. Folosiți calitățile naturale ale apei pentru a depăși stările de stress și de tensiune ale vieții din oraș. Baia sau dușul efectuate înainte de practica YOGA zilnică se dovedesc a fi de un imens ajutor; efectul lor purificator readuce corpul la capacitățile sale reale de răspuns și receptivitate.

În Biblie putem găsi multe referiri la spălatul picioarelor. De pildă, atunci când Maria Magdalena a spălat picioarele lui Iisus, ea a îndeplinit un gest simbolic, tradițional, de profund respect față de înaltul oaspete. În Orient mai există și acum obiceiul spălării mâinilor și picioarelor atunci când se pătrunde în interiorul



Postura peștelui (MATSYASANA) implică mai întâi realizarea lotusului și este ideală pentru relaxare. Este în mod deosebit potrivită practica sa după baie, înaintea ritualului tantric. În timpul practicii acestei posturi identificați-vă cu un pește care înoată împotriva curentului, în timp ce efectuați ușoare mișcări din șolduri și întindeți degetele palmelor. Vă ajută să dobândiți controlul asupra elementului apă din corp, încărcându-vă întrega ființă cu vitalitate.





Baia invigorează ființa și are atât calități spirituale, cât și erotice. După o tipăritură chinezească din sec. al XVIII-lea.

unei case. De asemenea, sunt pregătite întotdeauna un vas și apa necesară spălării înainte și după masă. Rațiunea acestui lucru aparține, în parte, tradiției și specificului cultural, căci cea mai mare parte a hranei este consumată în Orient direct cu mâinile, aspectele fizic și psihic fiind, de asemenea, foarte importante. Acest fapt este reflectat în cele mai multe tradiții, în care spălatul mâinilor și al picioarelor, înainte de rugăciune, este obligatoriu.

După activitățile zilnice este bine să faceți o baie sau un duș, mai ales dacă doriți să abordați jocul amoros tantric. Concentrarea excesivă asupra problemelor de la birou sau asupra gătitului la bucătărie micșorează virilitatea și potența în timpul actului sexual. Simplul gest al spălării mâinilor și picioarelor poate induce mari transformări în atitudinea dumneavoastră mentală, eliminând tensiunea acumulată în decursul zilei.

O metodă foarte simplă de a menține echilibrul natural al corpului este aceea de a aspira o cantitate de apă sărată rece sau călduță prin fiecare nară, separat, iar apoi de a o elimina cu putere. Mai întâi acoperiți una din nări cu un deget și luați în căușul celeilalte mâini puțină apă. Aspirați aceeastă apă pe nara liberă și apoi eliminați-o, suflând cu putere pe aceeași nară. Repetați operația cu cealaltă nară. Veți curăța astfel foarte bine sinusurile, echilibrând totodată polaritatea suflului. O altă tehnică simplă de revigorare a ființei este aceea de a plasa picioarele sub un șuvoi de apă rece timp de câteva minute. Acest lucru devine cu atât mai eficient cu cât îl practicați la sfârșitul unei zile obositoare, în care ați umblat mult timp încălțați; el va provoca aproape imediat o scădere a tensiunii la acest nivel.

Textele yoghine accentuează importanța spălării orificiului anal cu apă rece. Acest lucru ajută contracția anusului și, de asemenea, menține o igienă corespunzătoare în aceea zonă. Și, întrucât exercițiul de contracție a sfincterului anal (ASHWINI MUDRA) reprezintă o practică esențială în Tantra YOGA, ajutând la transmutarea energiilor, el este, deci, cu atât mai important.

Atunci când faceți baie sau duș, invocați-l pe Stăpânul Apelor pentru a vă ajuta să vă mențineți vitalitatea și bucuria interioară. Același lucru aplicați-l și în ceea ce privește iubitul sau iubita dumneavoastră. În tradiția hindusă, VISHNU-Domnul Apelor-este, de asemenea, cunoscut și ca Menținătorul, Păstrătorul și

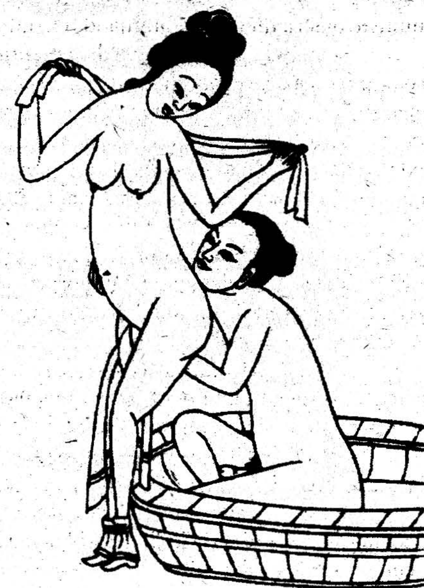
Stăpânul energiilor și sentimentelor erotice (vezi Partea a III-a). Iubita sa este LAKSHMI, zeița prosperității și a bunăstării materiale. Atunci când faceți baie în mare, invocați apele să vă poarte spiritul spre "locul" revigorării originare. Principalul aspect este acela de a "încărca" actul îmbăierii zilnice cu elementul sacru.

Multe dintre pozițiile abordate în timpul actului amoros sunt practicate cel mai bine în mare sau într-un bazin cu apă, întrucât apa face corpul să devină mult mai ușor. Dacă veți practica un timp anume aceste posturi în apă veți descoperi curând că le veți putea aborda mai ușor în dormitor.

În Orient, practica posturilor sexuale în râuri sau lacuri era un lucru obișnuit dar, odată cu invazia civilizației occidentale, ea a devenit un aspect foarte rar întâlnit.

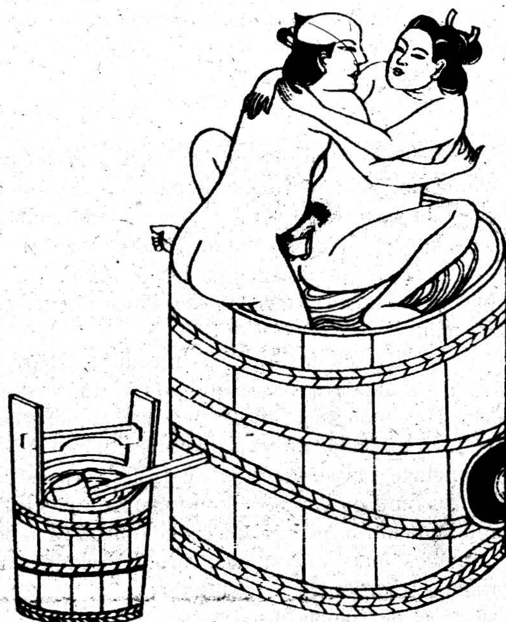
Băile sau dușurile fierbinți sunt foarte relaxante și duc la expansiunea corpului dumneavoastră subtil. Totuși, după astfel de băi sau dușuri poate să apară lesne moleșeala, mintea devenind atunci greoaie datorită căldurii în exces. Acțiunea apei calde direct pe piele deschide porii și permite diferitelor toxine să fie eliminate prin aceștia, purificând astfel corpul și limpezind mintea. Combinarea apei fierbinți cu cea rece contracarează efectul slăbiciunii. După o ședere prelungită într-o cadă cu apă caldă, ridicați-vă în picioare și turnați apă rece pe corp. Acest lucru va contracta corpul, creând o stare de luciditate deosebită. O practică tradițională a yoghinilor este aceea de a plonja în apă rece ca gheața cu scopul de a produce un șoc puternic corpului în sensul dinamizării, trezirii lui și focalizării minții.

Tendința - des întâlnită - de a merge la baie imediat după actul sexual, pentru a face duș este condamnată de tratatele orientale de sexologie. Transpirația de pe corpurile celor doi îndrăgostiți conține minerale subtile și secreții vitale ce au un efect deosebit de binefăcător odată ce sunt absorbite prin pori. În acest sens, textele yoghine avertizează pe cei doi iubiți



Baia în doi ajută la stabilirea unei comunicări mult mai profunde între iubiți. După o tipăritură chinezească din perioada Ming.

Baile fierbinti sunt caracteristice pentru igiena chineza si japoneza. Aceasta ilustratie plina de umor, reprodusa dupa o carte japoneza din partea a doua a secolului XVII, reprezinta o cada traditionala, folosita intr-un mod neortodox.



să nu facă duș sau baie cel puțin o oră după actul erotic. Absorbtia diferitelor secretii rezultate in urma jocului amoros este profund benefică pentru cuplu. Aceste esente conțin multe elemente vitale necesare corpului si mintii. Anumite tehnici YOGA (vezi Partea a III-a) sporesc capacitatea naturala a membranelor senzitive ale organelor genitale de a absorbi secrețiile sexuale.

Corpurile noastre sunt alcatuite, în cea mai mare parte, din apă și, de asemenea, apa acoperă majoritatea suprafetei planetei noastre. Fara apă am putea trăi un timp destul de scurt. Fiind unul din cele mai importante elemente necesare bunăstării ființei noastre, apa joacă un rol de sustinere și purificare în viata noastră de zi cu zi. De aceea, este foarte important ca ea să fie respectata atât pentru calitățile sale fizice cât și pentru cele simbolice.

Apa pentru baie trebuie să fie caldă: nici prea rece și nici prea fierbinte. Atunci când respiratia solară domină ființa este bine să se rămână în apă și, dimpotrivă, atunci când preponderentă este respirația lunară, este bine să se iasă din apă. Protejati ochii de căldura atunci când faceți băi de aburi, utilizând în acest scop o pânză umedă și rece.

SWARA CHINTAMANI

Mai întâi, e bine să se spele corpul sub șuvoaie de apă; apoi ungeți-l cu uleiuri parfumate și împodobiți-l cu bijuterii. Acest tip de îmbăiere va fi combinat cu controlul respiratiei. Efectul este acela ca se distruge atât mizeria și impuritatea exterioara cât si cea launtrica, pregatind ființa pentru abordarea corectă și fermă a spiritualitatii."

LAKSHMI TANTRA

ENERGIILE SECRETE ALE FOCULUI PURIFICATOR COSMIC

Descoperirea și utilizarea focului de către oamenii primitivi a constituit un pas important in evoluția omenirii. Astfel, a început să fie recunoscut caracterul sacru al focului, atribut ce a influențat toate tradițiile spirituale și ezoterice existente. Un binecunoscut mit din Grecia antică descrie cum Prometeu, împreună cu fratele său, a primit sarcina de a răspândi cunoașterea printre oameni. Descoperind faptul că animalele se bucurau de o mare protecție din partea entităților guvernatoare ale elementelor, pe când oamenii nu, Prometeu a furat focul de la zei și l-a dăruit umanității. Grecii au echivalat darul focului cu cel al cunoașterii, al culturii, întrucât focul este necesar dezvoltării artelor și științelor. Zeul focului, HEFAISTOS, era fiul lui ZEUS (stăpânul lumii), și al HEREI (zeița feminității), fiind însă urât la înfățișare și, pe deasupra, șchiop. Ultima din cele trei soții pe care le-a avut, Afrodita, i-a fost necredincioasă. Mai târziu, ea a fost asociată erosului, devenind astfel Zeița Iubirii. Focul este legat de eros în multe din mitologiile antichității.

În panteonul său, hinduismul include multe zeități teribile; printre acestea găsim pe SURYA (zeul soarelui), MITRA (prietenul solar) și AGNI (zeul focului). AGNI, cel mai tânăr dintre zeii vedici, este fiul Cerului (DYAUS) și al Pământului (PRITHIVI), fratele lui INDRA (stăpânul lumii) și protectorul acestei lumi. Întotdeauna AGNI a fost reprezentat ca având două capete, șapte limbi și pielea de culoare roșie. Soția lui este zeița zorilor (USHAS) iar el personifică focul în trei aspecte: Soarele ce arde cu putere, radiind căldura,



AGNI, zeul hindus al focului, are doua capete, semnificand focul interior și focul exterior. Vehiculul sau este berbecul. Dupa o pictura din sudul Indiei, sec al XVIII-lea



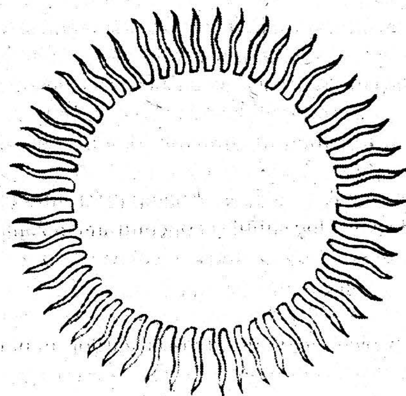
Doi eroi șezând în fața unui foc sacru. După RAMAYANA ilustrată, Kulu, 1670.

fulgerul luminos și focul sacrificial. În structura omului focul este conex cu CHAKRA ombilicului (plexul solar), acuitatea văzului și focul digestiv.

Textele tantrice se referă în mod frecvent la foc ca fiind legat de începutul și sfârșitul tuturor fenomenelor. Oamenii de știință occidentali sunt de părere că focul reprezintă elementul principal prezent atât în momentul creării, cât și în momentul distrugerii oricărei stele. Focul are puterea de a distruge tot ceea ce există în creație, permițând astfel o continuă reînnoire a acesteia. Mulți mari yoghini își petrec ani de zile așezați în fața focului, atingând în cele din urmă perfecțiunea transcendentă printr-un proces de identificare cu esența ultimă a acestuia.

Odată cu răspândirea creștinismului, occidentalii au pierdut percepția naturii sacre a focului. Acesta a început să fie privit doar ca un ajutor util în viața cotidiană, sau ca un element decorativ.

Cele mai multe case sunt încălzite prin intermediul electricității, gazului sau petrolului. Astăzi, oamenii șed rareori în fața unui foc și, ca rezultat direct al acestui fapt, noțiunea de foc sacru s-a "retras" în inconștientul colectiv. Acest lucru reprezintă o mare pierdere pentru omenire,



Focul interior este imaginat ca un soare strălucitor, centrat în regiunea ombilicului. După o pictură Deccani din sec. al XVIII-lea.

Focul este un potențial obiect de meditație, fiind legat de sunetul sămânță "RAM", conex cu regiunea ombilicală a corpului.



căci focul a constituit mereu o profundă și bogată sursă de inspirație pentru artiști, poeți, mistici, yoghini sau îndrăgostiți.

Învățăturile orientale fac referiri atât la focul subtil, interior, cât și la cel exterior, mai grosier. Ambele categorii sunt considerate ca fiind sacre. Focul interior reprezintă principiul vital care, atunci când este stimulat de respirație, se intensifică și arde atât impuritățile corpului cât și ale minții. De asemenea, se mai spune că focul interior, subtil, are capacitatea de a arde destinul sau KARMA individului. Atunci când este centrat în regiunea stomacului, el reprezintă focul gastric care digeră mâncarea și permite corpului să asimileze elementele necesare susținerii vieții. Focul subtil se mai manifestă și prin intermediul ochilor, care devin strălucitori și clari; în regiunea sexuală el este KUNDALINI, care parcurge întreaga coloană ca un șuvoi de lumină. Punctul în care este de obicei concentrat acest foc subtil se află în dreptul centrului ombilicului, unde acesta izbucnește; din acest punct al transformării, focul subtil radiază în tot corpul, hrănind și elevând conștiința.

Atunci când vă aflați în fața unui foc căutați să-l priviți ca pe o ființă vie. Considerați focul un învățător minunat, de la care pot fi învățate foarte multe lucruri. Astfel, înțelegerea faptului că focul are o natură sacră și transcendentă va duce, treptat, la elevarea și maturizarea spirituală a ființei. Tratați focul cu atenție și considerație. În Orient, yoghinii și preoții aduc ofrandă de hrană focului sacru, chiar dacă aceeasta reprezintă doar o mică parte din hrana lor; aceeasta îi ajută în identificarea cu focul. În timp ce priviți la flăcările focului, meditați asupra focului interior localizat în plan subtil în regiunea ombilicului, imaginându-vă că acesta arde toate impuritățile fizice, confuzia mentală și obstacolele psihice. Imaginați-vă întreaga dumneavoastră ființă ca fiind plină de acest foc subtil și concentrați-l în zona celui de-al Treilea Ochi, din regiunea frunții. Textele tantrice afirmă că, atunci când focul subtil este spiritualizat și concentrat între sprâncene, apare viziunea lumilor celeste.

Licăririle focului sau lumina roșie a tăciunilor aprinși induc o stare propice meditației și vizualizărilor. În plus, focul poate stimula într-o puternică măsură sentimentul erotic, căldura sa radiantă fiind una din sursele de trezire și activare a lui KUNDALINI.

Deseori yoghinii vin aproape de tăciunii rezultați în urma unei arderi îndelungate a lemnului expunându-și regiunea genitală radiației acestor tăciuni și preluând astfel multă energie.

În GHERANDA SAMHITA întâlnim următorul tip de meditație și de control al respirației pentru amplificarea focului subtil;

"În timp ce respirați prin nara dreapta, repetați mental silaba «RAM» de 16 ori și contemplați centrul de forță al ombilicului. Rețineți suflul în timp ce repetați de 64 de ori același sunet sămânță și apoi expirați aerul prin nara stângă în decursul a 32 de repetări. Fixați-vă apoi privirea asupra vârfului nasului și vizualizați Luna interioară din creștetul capului ca reflectându-se acolo. Repetați întregul proces în mod invers, imaginându-vă că nectarul subtil curge, din Luna reflectată în vârful nasului, prin toate canalele subtile ale corpului, purificându-le și revitalizându-le."

Textele tantrice afirmă că lumina focului vibrează cu anumite frecvențe, după culoarea pe care o are. În viziunea lor, focul poate fi utilizat ca un mijloc de comunicare și oracol. Atunci când vibrațiile specifice luminii focului ajung să fie asimilate lăuntric și bine stăpânite, apar puterile psihice.

Erosul este legat în mod direct de elementul subtil foc. Vizualizarea focului interior acționând la nivelul regiunii ombilicului este stimulatoare în ceea ce privește sistemul glandular, ajutând la amplificarea sentimentului erotic. De asemenea, focul exterior contribuie și el la dinamizarea trăirilor erotice. Lăsați, oricând aveți ocazia, ca lumina flăcărilor unui foc deschis să vă cuprindă corpul gol; trăiți această experiență permițându-i să vă îmbogătească trăirea erotică. Viața dumneavoastră amoroasă va fi astfel mult dinamizată și stimulată. Permiteți deci focului pasiunii să transforme dorința fizică în împlinire spirituală.

Cel Nepieritor este Realul. Precum scânteile care răsar și se înalță din vâlvătaia focului, toate lucrurile izvorăsc din adâncurile Nepieritorului și se întorc tot acolo, în focul veșnic, din care se nasc toate.

MUNDAKA și CHANDOGYA UPANISHAD

KUNDALINI, arzând ca un foc la nivelul ombilicului, ego-ul se dizolvă treptat până ce aproape dispare.

CHANDRAMAHAROSANA TANTRA

Pigmentația corpului, digestia, vitalizarea și hrănirea celulelor, substratul esențial al vederii și menținerea ei, căldura și menținerea temperaturii corpului, precum și baza facultăților intelectuale, toate sunt în legătură cu funcțiile celor cinci diviziuni ale focului subtil din ființa umană.

SUSHRUTA SAMHITA

TAINELE KARMA-EI ȘI SEXUALITATEA DĂTĂTOARE DE FERICIRE PLENARĂ

Înțelegerea și acceptarea conceptului oriental de KARMA este foarte importantă pentru orice persoană care dorește să aplice învățăturile tantrice în viața sa. Acțiunea KARMA-ei în viața cea de toate zilele va trebui studiată cu atenție. Cauzele evenimentelor cu care noi venim în contact, deseori par a fi misterioase; și totuși, dacă vom privi cu atenție la jocul acestor forțe din punctul de vedere al legii KARMA-ei, vom putea înțelege mai ușor modurile subtile de acțiune ale destinului. Deși ideea generală de KARMA, adică legea acțiunii și reacțiunii, a fost acceptată în gândirea contemporană occidentală, totuși o rafinată și înaltă intuiție a modalităților după care ea lucrează și se manifestă poate fi rar întâlnită.

În conformitate cu viziunea orientală, KARMA ascunde realitatea; evenimentele cu care ne confruntăm în fiecare moment sunt un rezultat direct al acțiunilor noastre trecute, fie provenind din viața prezentă fie din cele anterioare. De asemenea, ceea ce săvârșim acum, precum fapte sau atitudini, ne determină viitorul. Acest lucru este la fel de valabil și pentru lumea fizică în general, la fel cum este pentru spiritul individual și colectivitatea în care el trăiește. După învățăturile tantrice, forța KARMA-ei acoperă întreaga lume. Așa după cum am mai spus-o deja în subcapitolul "SHIVA și JIVA", dorințele însoțesc și determină spiritul individual (JIVA) să aibă numeroase încarnări care îi produc bucurie sau suferință lui JIVA. Prins în lanțurile și determinările lumii materiale datorită KARMA-ei sale, JIVA se încarnează mereu și mereu, primind nume și înfățișări diferite. În final, când KARMA sa a fost consumată total, el va fi absorbit în Sursa Originară, la care textele sanscrite se referă ca PARABRAHMAN (Supremul Absolut).

KARMA migrează precum păsările călătoare; ea este transmisă de la o viață la alta, atașându-se noilor influențe cu care vine în contact. În decursul vieților succesive ea se modifică treptat, ca urmare a unor acțiuni conștiente. PRANA UPANISHAD afirmă:

"Lucrul la care se gândește o persoană în momentul morții unește acea persoană cu PRANA originară; apoi PRANA se unește cu spiritul și amândouă conduc individul spre o nouă naștere într-o lume conformă cu meritele sale."



Postura în timpul unui act sexual tantric, folosita pentru canalizarea energiei. Picioarele iubiților sunt lipite, creând astfel ..ı circuit energetic inchis intre acestia. Dupa o miniatura din Rajasthan, sec. al XVIII-lea.

Ne-am referit, în unele din subcapitolele anterioare, la anumiți curenți energetici ascendenți și descendenți în corpul uman, introducând, de asemenea, conceptele de porți superioare și porți inferioare ale templului corpului. Aceasta reprezintă porțile prin care PRANA (forța vieții, respirația) și KARMA intră și părăsesc acest corp, fără a căror continuă combinare individul nu s-ar putea reîncarna.

PRANA UPANISHAD, un text hindus vechi, afirma: "PRANA intră în corp la naștere, astfel încât dorințele minții, transmise din viețile trecute, să poată fi îndeplinite."

Motivațiile personale sunt denumite "dorințele minții"; de obicei, aceste motivații subconștiente ies la suprafață în anumite momente de agonie sau extaz. Tantra-ele explică faptul că individul poate învăța să-și ardă KARMA prin acțiunea focului interior, prin retragerea simțurilor, prin meditație și liniște interioară absolută, cât și prin participarea chiar la același tip de activități ce dau naștere KARMA-ei, cu condiția de a fi atent și conștient în transcenderea dorințelor sale latente. În plus, dacă o persoană poate trăi în mod dinamic "în prezent", influențele trecute pot fi depășite. Forțele KARMA-ice se mișcă prin canalele Corpului Subtil și, de asemenea, ele penetrează întreaga lume exterioară, manifestându-se în orice eveniment al zilei. Fiecare clipă reprezintă o experiență KARMA-ică; prin contemplarea și corelarea acestor momente putem redescoperi Eternul Acum, Clipa Prezentă din noi înșine.

BRIHADARANYAKA UPANISHAD, alt text hindus sacru și antic, ne oferă următoarea viziune interesantă asupra conceptului de KARMA:

"Cel care practică actul sexual cunoscând formula KARMA-ei și a acțiunii ei preia KARMA bună, favorabilă a iubitei; acela însă care săvârșește actul sexual fără să cunoască această formulă se confruntă cu riscul de a ceda KARMA sa bună femeii cu care face dragoste."

În timpul actului amoros sexual plin de transfigurare (și însoțit de o perfectă continență la amândoi), armonios integrat în planurile superioare divine ale manifestării, forțele subtile vitale ale celor doi iubiți se combină și, grație intensei transfigurări ajung să vibreze la unison (rezonanță) cu energiile corespondente benefice, armonioase, regeneratoare, sublime din macrocosmos, aspect care face cu putință ca tot ceea ce este impur, inferior sau dătător de suferință în cazul lor, în ceea ce privește KARMA lor individuală, să fie cu o ușurință extraordinară ars și definitiv consumat; astfel, într-un timp foarte scurt vor avea loc transformări importante care adeseori par miraculoase, transformări ce vor influența într-o proporție foarte mare destinul lor, modificându-l în bine, atât separat, cât și în cuplu.

Dacă, spre exemplu, unul dintre cei doi iubiți are o conștiință mult mai elevată decât celălalt, fiind din acest punct de vedere mai dezvoltat spiritual și foarte puternic mental, datorită transfigurării intense a acestuia asupra ființei iubite, va rezulta în scurt timp o extraordinară modificare lăuntrică, generată

de arderea extraordinar de rapidă a KARMA-ei (suferința, boala, mizerie, stări dizarmonioase), care va face cu putință accelerarea progresului lăuntric și un veritabil salt ce se va produce în cazul ființei iubite transfigurată. Pe de altă parte, în situația în care cei doi sunt benefic orientați și foarte puternici, trăind amândoi la unison o intensă stare de compasiune, plină de dăruire și iubire față de nobile și sublime idealuri divine, atunci va avea loc la amândoi - datorită transfigurării reciproce și a rezonanței lăuntrice în cuplu cu energiile înalte, paradisiace și divine din macrocosmos - va avea loc, deci, un salt extraordinar, care va fi comparabil cu parcurgerea accelerată a zeci de trepte spirituale într-un timp foarte scurt. Tot în aceeastă situație, cei doi vor remarca o amplificare evidentă, atât în cazul fiecăruia cât și în cuplu, a KARMA-ei pozitive. Dacă, de exemplu, înainte inteligența lor era medie, ea va deveni foarte mare; dacă înainte intuiția lor era mediocră, ea va deveni extraordinar de pătrunzătoare; dacă înainte capacitatea lor de a se bucura era redusă, ei vor putea resimți acum un extaz copleșitor.

Toate aceste taine sunt, însă, pe deplin verificate în cuplu, atunci când transfigurarea amoroasă este perfectă iar continența sexuală deplină la ambii iubiți. Cunoașterea acestor aspecte secrete este unul din scopurile oculte subtile fundamentale ale inițierilor sexuale prin care potențialul sexual, devenit acum energie benefică, propulsează pe cei doi iubiți către culmile extazului amoros și fac cu putință - în fazele cele mai înalte - atingerea unor puteri paranormale (SIDDHI-uri), cât și scufundarea, în cuplu sau separat, în starea de extaz divin (SAMADHI).

Una din legendele tibetane povestește despre un faimos învățător spiritual, pe nume Gandapa (sau Ghantapa), care a refuzat să-i dea regelui inițierea. Atunci, regele s-a gândit să-i întindă o cursă yoghinului, cu scopul de a-l ridiculiza în public. Cunoscând faptul că Gandapa urma o disciplină spirituală bazată pe abstinență, el a plătit o prostituată să aranjeze seducerea maestrului. Prostituata și-a pregătit fiica ei cea tânără pentru aceeastă sarcină și i-a trimis vorbă lui Gandapa că, fiind o văduvă nefericită, dorea să aducă prinosul credinței ei organizând o petrecere în cinstea marelui yoghin, așa după cum era obiceiul.

Numele fiicei prostituatei era Darima, iar frumusețea ei neasemuită. Mama ei a pregătit un mare ospăț, care i-a fost servit lui Gandapa de către mai mulți bărbați urmați de Darima, care urma să servească delicatesele. După ce farfuriile au fost așezate, bărbații au ieșit afară, conformându-se astfel instrucțiunilor prostituatei.

Gandapa s-a mirat puțin, văzându-se în compania unei fete virgine atât de tânără și frumoasă; totuși el n-a vrut s-o ofenseze spunându-i să plece. Îndată însă ce a terminat de mâncat, el i-a spus acest lucru; atunci urmând spusele mamei sale, Darima a rostit: "Peste puțin timp va începe ploaia; așa că, dacă nu te superi, voi aștepta aici sfârșitul ei." Astfel, Darima a rămas în casa maestrului până pe înserat, când i-a spus: "Mi-e frică de întuneric. Mama mi-a promis că-mi trimite pe cineva să mă însoțească; mă întreb de ce oare nu mai sosește." Întrucât se

făcuse târziu, Gandapa i-a propus să-și petreacă noaptea afară din casă, oferindu-i în acest scop o pernă și mai multe pături. Noaptea, însă Darima începu să țipe spunând că-i este frică de demonii acelor locuri. Atunci Gandapa a chemat-o înăuntru, lăsând-o să doarmă împreună cu el.

Dar încăperea era așa de mică încât, inevitabil, corpurile lor s-au atins. Atunci, în mod spontan, Gandapa s-a unit cu Darima și îmbrățișându-se cu pasiune, ei au făcut dragoste întreaga noapte. Astfel, împreună, ei au străbătut cele patru niveluri ale extazului erotic și tot împreună au atins punctul ultim și cel mai înalt, al Eliberării finale. Dăruindu-se plină de dragoste lui Gandapa, Darima și-a ars și astfel și-a îndepărtat ultimele obstacole KARMA-ice, eliberându-se definitiv de lanțul penibil al reîncarnărilor. Atunci, când regele a sosit împreună cu suita sa, în loc să-l denunțe pe Gandapa ca fiind un ipocrit, el a fost martorul unei serii de miracole ce-l făcură să-și schimbe complet punctul de vedere. Astfel, în cazul de față, transfigurarea reciprocă și schimbul KARMA-ic profund binefăcător, sublim și subtil dintre Darima și Gandapa a făcut extraordinar de rapid cu putință o modificare totală atât în cazul destinului Darimei, cât și în cel al regelui.

De fapt, această povestire reprezintă o alegorie, ilustrând cât se poate de clar cum doar un singur act sexual, în anumite circumstanțe, poate schimba destinul unei ființe umane.

În timpul actului amoros se vor elimina în totalitate - grație transfigurării reciproce perfecte - orice motivații egotice, îndreptându-se aproape în întregime aspirația, dorința și intenția cel mai mult spre beneficiul iubitului respectiv iubitei în sensul atingerii depline a idealurilor spirituale. În acest fel, relațiile strânse și directe dintre KARMA, transfigurare și sexualitate pot fi cel mai bine integrate și conștientizate în cazul continenței sexuale perfect realizate în cuplu. Oferiți plini de dragoste actul sexual progresului spiritual al iubitei. Un astfel de schimb are loc în mod natural și spontan atunci când cei doi sunt cuprinși și intens animați de o dragoste profund copleșitoare și totală. Totuși, este necesară o anumită viziune conștientă asupra intercorelării prin transfigurare amoroasă a energiilor binefăcătoare, sublime, KARMA-ice și sexuale în cuplu, deoarece toate acestea pot duce la o rapidă evoluție spirituală a celor doi. Sexualitatea fără iubire, lipsită de transfigurare amoroasă, fără continență, haotică, desântată, vlăguiește rapid ființa și, amplificându-i desfrânarea, o face să decadă vital, psihic, mental și spiritual. Promiscuitatea și prostituția în sexualitate duc, de asemenea, la o acumulare rapidă a KARMA-ei de suferință, de gelozie și posesivitate, lucru care poate, la rândul lui, să producă schimbări de caracter uneori rele sau total diferite față de natura de bază a ființei umane respective.

Un alt tip de schimb curent - cu toate că rareori bănuit - de KARMA pozitivă care se produce prin rezonanță, uneori inconștient între două ființe îndrăgostite, datorită iubirii și transfigurării profunde a celuilalt, este acela prin care cel care iubește profund și plin de dăruire se identifică plenar (empatic) cu aspectele și energiile binefăcătoare sublime KARMA-ice (pozitive) ale ființei iubite și, vibrând la unison cu acestea, reușește în cel mai scurt timp să le duplice (imite)

prin rezonanță - fără a le diminua însă la celălalt absolut deloc - trezind și amplificând astfel în propriul său univers lăuntric aceste fenomene complexe întocmai precum procesul care are loc atunci când, de exemplu, ne aflăm de față la un concert extraordinar de frumos și înregistrăm sublima sa manifestare sonoră pe o bandă magnetică pe care, după aceea, o vom asculta ori de câte ori urmărim să trezim în noi aceeași stare de exaltare sublimă asemănătoare sau chiar identică cu cea de atunci, determinând astfel din nou în noi înșine, tot mai puternic și mai rapid, sublimele stări pe care le-am avut ascultând concertul prima dată.

Exemplu: dacă în situația în care cel care iubește plin de dăruire și afecțiune resimte plenar - datorită identificării amoroase și pregnant transfiguratoare cu celălalt - manifestarea clară în acesta a unei stări de noblețe și elevare divină pe care el încă nu o are, dar care este vie la celălalt datorită KARMA-ei sale pozitive rezultată prin acțiunile sale din viețile anterioare, fuzionând cât mai intens cu aceea stare ce există în celălalt el va reuși - FĂRĂ SĂ O DIMINUEZE ABSOLUT DELOC LA CELĂLALT - să o trezească și să o amplifice în propriul său univers lăuntric, fapt care va face ca în el, de acum înainte să se manifeste (datorită acestei treziri și rezonanțe prin care are loc duplicarea) aproape aceeași stare de noblețe și elevare divină pe care el o simțea înainte la celălalt, fără a o avea încă manifestată în sine sub forma unei KARMA-e pozitive.

Schimbările KARMA-ice au loc atunci când forțele vieții se mișcă de-a lungul Marii Axe (SUSHUMNA) a Corpului Subtil. În general, această mișcare este cauzată de emoții. Textele tantrice afirmă că atunci când o persoană este cu adevărat mânioasă, forța vieții intră pe Marea Axă și, în acele momente are loc un schimb subtil, la nivel KARMA-ic, cu persoana spre care a fost îndreptată mânia. Frica poate și ea, de asemenea, să direcționeze energia pe SUSHUMNA, creând astfel condiții propice schimbului de KARMA. Mânia și frica reprezintă fațete ale uneia și aceleiași experiențe și când aceste aspecte devin active, ele favorizează transferurile KARMA-ice. Practici precum sado-masochismul se plasează în preajma unui astfel de tip de schimb KARMA-ic; e posibil să fie resimțite astfel, sau intuite, clipe foarte scurte ale minunatei liniști transcendentale, în timp ce ființa care se dedă la asemenea practici perverse joacă rolul de dominator sau de supus, însă rezultatul final, pe termen lung, se va concretiza într-o dezechilibrare de tip KARMA-ic care, cu timpul, va tinde să se manifeste sub forma autodistrugerii, datorită energiilor satanice, malefice, cu care generează rezonanțe predominante în universul ființei care se pretează la practici sadice sau masochiste.

Dezvoltând treptat, o anumită percepție subtilă a modalităților de acțiune a KARMA-ei vom putea să înțelegem mult mai bine evenimente și activități similare în viața de zi cu zi, căci există mult prea multe fenomene și relații ce evoluează într-un mod greșit, fără a li se cunoaște cauza reală, dar pe de altă parte, nici nu trebuie blamat unul sau altul pentru așa ceva. Este cu mult mai bine, în cazul absenței continenței și transfigurării, ca iubiții să-și împărtășească

și să discute asupra speranțelor și grijilor lor, observând cum se intercoreleaza acestea cu evenimentele KARMA-ice ce par a fi în strânsă legătură cu relația lor amoroasă. Astfel, canalizându-și în mod conștient dorințele, cuplul poate deveni, în timp, stăpânul absolut al propriului său destin.

* *KARMA este cea care conduce, mișcă, limitează, animă și dinamizează; KARMA supune pe cel prost, dar tot ea îl eliberează pe cel înțelept; KARMA oferă totdeauna EXACT ceea ce merităm și niciodată nu se odihnește decât atunci când atingem ELIBERAREA. Cel înțelept o urmărește cu atenție si-i înțelege căile de acțiune; apoi, prin puterea sa spirituală va păși dincolo de ea.*

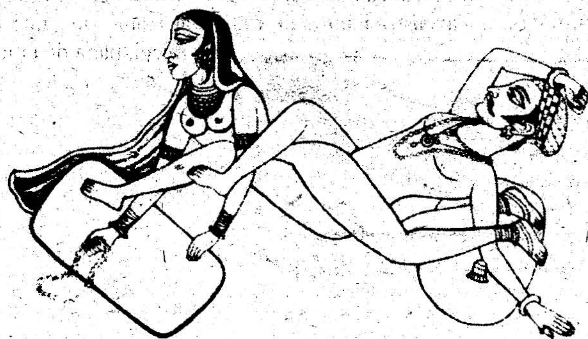
VARAHI TANTRA

Se spune că atunci când o persoană așteaptă cu nerăbdare spusele și ordinele unei alte persoane, cu fermă convingere că orice i s-ar transmite trebuie să fie făptuit, atunci aceea persoană va atinge o stare de echilibru interior datorită intensității ardorii și hotărârii ei. Într-o astfel de condiție minunată a minții, inspirația și expirația intră pe Marele Canal Central. Atunci toate stările mentale rele se vor disipa și ființa va fi cuprinsă de o stare de conștiință foarte înaltă și senină.

SPANDA KARIKA

Dacă o persoană este acuzată pe nedrept de ceva ce nu a făcut în realitate, atunci aproape toate meritele și virtuțile celui ce o acuză sunt în cea mai mare parte transferate asupra celui acuzat, iar KARMA negativă a acestuia trece la acuzator. Oaspetele nu trebuie nicicând să fie rău tratat, căci atunci musafirul va prelua KARMA cea bună a gazdei, lăsând în urma lui pe cea negativă.

PASHUPATA SUTRA - SHIVA PURANA



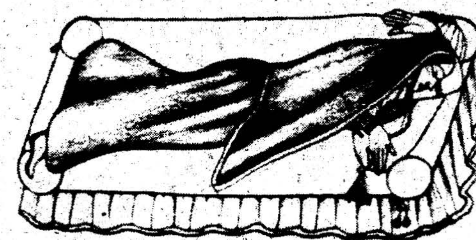
Postura în timpul jocului amoros favorabilă unui intens schimb energetic între cei doi iubiți. Femeia ține în mână o ghirlandă de flori sau un rozariu. După o pictură în miniatură din Rajashtan, sec. al XVIII-lea.

MISTERELE SOMNULUI

Perioada de somn, ca lungime, este mai puțin importantă decât calitatea acestui somn. Întrucât mulți factori ai vieții cotidiene vin să polueze și să altereze calitatea somnului, mulți oameni se trezesc dimineața mai obosiți decât s-au culcat seara. Din aceeastă cauză ei își caută scăparea în folosirea de perne speciale pentru somn sau în diferite tipuri de somnifere și tranchilizante. Dar acest lucru desigur, nu reprezintă o soluție, căci somnul obținut pe aceeastă cale este mult diferit, din punct de vedere calitativ, de cel manifestat pe cale naturală, de la sine. Multe din problemele ce apar în ceea ce privește somnul pot fi lesne depășite printr-o minimă pregătire conștientă anterioară. În orice caz, un lucru este cert: nu e neapărat nevoie să ne bazăm pe pernele de dormit.

În primul rând, nu este deloc recomandabil să mâncați mult, nici noaptea târziu, nici înainte de a vă culca. Digestia funcționează cel mai bine atunci când se află în deplină armonie cu Soarele; dimineața, la prânz și seara devreme avem la dispoziție mult "foc" pentru a digera alimentele. Noaptea însă, corpul lucrează într-un ritm diferit; astfel, el nu poate rezolva aceeași sarcină, digestia, la fel de bine și eficient ca în timpul zilei. O masă prea îmbelșugată induce somnolență; somnul ce derivă de aici se datorează unei anumite morbidități fizice și, de aceea, este cu totul nesănătos. Toxinele din alimentele nedigerate impregnează întreaga structură a ființei, blocând fluxurile de energie vitală. În cele din urmă, mesele bogate conduc la mari neplăceri fizice și la boală.

Calitatea somnului este influențată, de asemenea, și de stările mentale și emoționale ale individului. Oricine lucrează într-un birou sau într-o încăpere cu diferite aparate sau mașinării va urmări, înainte de a adormi, să elimine acele "vibrații", specifice activității lui de peste zi, din corp și minte. Faceți o baie sau un duș, "decuplați-vă" mental de treburile de la serviciu, masați-vă corpul, executați câteva posturi YOGA, meditați sau dansați; cu alte cuvinte, faceți orice vă poate readuce la ritmul dumneavoastră natural de viață. Dacă ziua a fost mai dificilă ca de obicei, plină de emoții de tot felul, căutați să contracarați orice "dezordine" interioară printr-o regularizare conștientă a respirației. În acest sens, respirația solară și lunară ajută în asemenea situații, ca și practica respirației vindecătoare.



Dormitul pe partea stângă face ca respirația să fie dominantă pe partea dreaptă și viceversa. În mod normal, oamenii își schimbă de mai multe ori poziția în timpul somnului, astfel încât respirația să atingă un anumit echilibru stânga-dreapta. După o miniatură din Basohli, începutul sec. al XVIII-lea.

Atitudinea creatoare are, de asemenea, puterea de a transmuta energiile negative, permițând astfel pătrunderea firească în somnul natural

Postura YOGA, cunoscută sub numele de SHAVASANA (postura cadavrului), care constă în a ne întinde pe spate, fără nici o pernă sub cap, și a relaxa pe rând fiecare segment al corpului, reprezintă o altă metodă deosebit de eficientă pentru a dormi și a avea un somn sănătos și odihnitor.

Câteodată este dificil să adormim din cauză că mintea "vagabondează", preocupându-se de o mulțime de chestiuni. Când se petrece așa ceva este necesar să se aducă mintea "acasă", liniștind-o. Pentru aceeasta, tehnica este de a urmări să rememorăm prin vizualizare (nu verbal sau mental) ceea ce a preocupat-o ultima dată, apoi gândul de dinainte de aceasta și tot așa, mergând cu această vizualizare în profunzime, în ordine inversă. Se va atinge, în final, un fel de "zonă neutră", iar mintea va fi cuprinsă de un fel de liniște naturală și adâncă. În acele momente, somnul va veni de la sine.

Jocul amoros reprezintă, însă, calea cea mai puternică pentru a relaxa corpul și mintea. Schimbul energiilor naturale reprezintă o formă de comuniune ce clarifică mintea și reface corpul. Timpul petrecut în pat, înainte de a adormi, constituie una din perioadele cele mai prețioase ale întregii zile. Astfel, detașat de orice griji sau preocupări, vă veți putea pune în legătură directă, naturală, atât cu propriile dumneavoastră energii, cât și cu ale iubitei. Somnul este o activitate pe deplin naturală și el nu va fi înțeles sau practicat ca o invitație la uitare. Prin însușirea somnului conștient, pătrundem în lumea visului, care ne oferă încântare și învățătură.

Atunci când se intră în starea de somn profund, conștiința acoperă toate cele 72000 de canale subtile ce se îndreaptă spre centrul inimii. În acele momente spiritul se odihnește în spațiul dimprejurul inimii.

BRIHADARANYAKA UPANISHAD

Întocmai precum bărbatul îmbrățișat de femeia iubită nu mai percepe nimic nici din exterior sau din interior, tot astfel și individul, atunci când este îmbrățișat de Sinele său lăuntric, nu mai cunoaște nimic din exterior sau din interior.

BRIHADARANYAKA UPANISHAD



Postura cadavrului (SHAVASANA) cere relaxarea gradată și totala a fiecarei parti a corpului. Inlatură tensiunea si constituie o minunata pregatire pentru somnul intineritor.

VISELE DĂTĂTOARE DE FERICIRE, ÎNCÂNTĂTOARE ȘI MINUNATE

Despre somn sau vis se obișnuiește să se vorbească mai totdeauna ca fiind același lucru; cu toate acestea, ele sunt două noțiuni perfect distincte. În timpul somnului corpul fizic se odihnește și se reface după oboseala zilei precedente. Scrierile orientale afirmă că în acest timp, al somnului, conștiința se focalizează în regiunea inimii, retrăgându-se acolo din toate părțile corpului. Polaritatea suflului este conformă cu poziția corpului, care se întoarce de pe o parte pe alta, până când este realizată atingerea stării de somn. În timpul viselor, conștiința se ridică și, în conformitate cu învățăturile ezoterice, ea iese prin centrul subtil de forță al gâtului sau al capului. Starea de vis este însoțită de mișcări rapide ale globilor oculari ca și alte mișcări subtile ale feței, gurii, gâtului și extremităților.

Aproximativ o treime din viață, omul și-o petrece în stări de vis sau somn profund; cu toate acestea, cei mai mulți sunt total amnezici în privința a ceea ce se desfășoară în acest timp. În afara cazurilor în care își amintește un vis mai deosebit sau sesizează o stare de minunată dispoziție și reîmprospătare a organismului său după un somn odihnitor, omul acordă prea puțină atenție la aspectele care se manifestă în timpul visului. Pentru un cuplu de îndrăgostiți, aceste experiențe din timpul stării de somn sunt cruciale, pentru că ele pot fie să-i înstrăineze, fie să-i apropie.

În general, oamenii nu vorbesc despre visele pe care și le reamintesc. Însă majoritatea viselor ori nu revin niciodată în memoria lor, ori sunt uitate curând



În literatura hindusa, interpretarii viselor i se da o mare importanta. Tantra afirma ca, practicind YOGA starii de vis se poate obtine o profunda cunoastere a trecutului si viitorului. Ilustratie din Rasamanjari, scoala Basohli, circa 1695.

după trezire. Cu toate acestea, visele conțin - fiecare în parte - câte un mesaj legat de evenimentele trecute sau viitoare. În timpul visului, mintea subconștientă se luptă pentru a deveni conștientă. Tantra privește starea noastră normală, de veghe, ca fiind ea însăși un fel de vis. Pentru a ne elibera trebuie să ne trezim din această stare de vis și să ne confruntăm cu realitatea așa cum este ea de fapt. Din această cauză devine necesar, deci, să fim conștienți pe deplin, sau într-o măsură cât mai mare de visele noastre. Înainte de a merge la culcare, autosugestionați-vă cu tărie că vă veți aduce aminte ceea ce veți visa. Dimineața urmăriți să vă treziți treptat, căutând să vă reamintiți unele dintre vise. Multe dintre aceste vise sunt uitate datorită unei treziri prea bruște.

Odată ce veți reține visele avute, împărtășiți-le iubitei fără a-i ascunde nimic din ele. Se va dezvolta astfel o înțelegere subtilă, care va începe să pătrundă lumea viselor. Uneori, veți descoperi că ați avut același vis cu al iubitei, alteori numai câteva părți din el vor fi comune. Este o experiență minunată să visezi același lucru cu cel pe care-l iubești, căci aceeasta adâncește înțelegerea și conferă noi înțelesuri relației de cuplu.

Povestiți-vă visele imediat după trezire, când ele sunt încă proaspete. În acest sens este bine să aveți un mic jurnal al viselor căci, în timp, acesta poate furniza o percepere mult mai adâncă a destinului dumneavoastră. Astfel, veți putea urmări foarte bine felul în care evoluează și se dezvoltă aceste vise în timp, cât și modalitatea în care ele se leagă de propria dumneavoastră viață. Căutați nu atât să analizați visele dumneavoastră sau ale iubitei, cât mai degrabă să savurați jocul din ele și să le retrăiți pe măsură ce vi le povestiți. Lăsați interpretarea acestor vise pe al doilea plan; astfel, străduiți-vă mai întâi să mențineți imaginile furnizate de visul amintit, în loc să încercați a-l explica.

Ascultați și învățați din mesajele minții subconștiente pentru a dobândi un control desăvârșit asupra ei. Nu interpretați conținutul viselor prin prisma



Poziția foetusului, în timpul somnului, poate deveni deosebit de eficientă în dobândirea unui control conștient asupra viselor.

personalității sau ego-ului dumneavoastră, pentru că astfel veți crea probleme atât dumneavoastră, cât și iubitei. Este cu adevărat uimitor cât de invidios poate deveni iubitul sau iubita pe ceea ce visează celălalt.

Decât să vă transformați în critici ai viselor ființei iubite, este mult mai bine să vă familiarizați, amândoi, cu lumile viselor dumneavoastră. Nu este recomandabil să relatați visele cu lipsă de discernământ, ori să o faceți doar sporadic. Visele vor fi destăinuite numai acelora în care aveți deplină încredere și față de care nutriți o afecțiune deosebită.

Lumea viselor ne oferă o bogată comoară de simboluri, imagini și viziuni interioare ce vor fi împărtășite ființei iubite iar nu ascunse, în mod egoist. Dobândind un control conștient asupra experienței visului, viața noastră va căpăta practic o nouă dimensiune. Multe revelații sau inspirații subite își găsesc sursa directă în visele reamintite într-un nivel de conștiință plasat dincolo de limitele timpului și circumstanțelor. Visele ne pot pune în legătură cu trecutul sau viitorul și ne învață cum să trăim plenar în prezent. Din acest punct de vedere, ele sunt o sursă minunată de cunoaștere și înțelegere a naturii adevărate a spiritului nostru.

O cale particulară și eficientă de pătrundere, în mod relaxat, în lumea viselor este stimularea simțului mirosului. Acest obicei, cunoscut din vechime și de oamenii simpli, conduce la ceea ce denumim noi "vise plăcute", metoda fiind atât relaxantă, cât și cu o mare valoare terapeutică. Alegeți un anumit parfum, ierburi plăcut mirositoare sau petale de flori cu miros dulce. Astfel de flori sau ierburi pot umple o pernă sau un mic săculeț, fiind ținute lângă sau sub cap.

Așternutul patului poate fi stropit și direct cu parfum. A dormi în mirosul minunat al florilor și ierburilor alese reprezintă, cu adevărat, o experiență foarte plăcută. Parfumul dulce al acestor plante creează un fel de protecție psihică, conducând spiritul spre vise minunate. Petalele de trandafir, de lavandă, de rozmarin, de tei, iasomie, lotus, lemn de santal, florile de paciuli, precum și alte arome exotice, toate sunt deosebit de relaxante, contribuind la un somn natural și odihnitor.

Spiritul ființei umane are două "sălașuri": lumea aceeasta și lumea de dincolo, aflată în afara timpului. Mai există, însă, un al treilea "loc", și anume: lumea viselor, cea în continuă schimbare. Când spiritul se află pe acest tărâm al viselor, atunci toate celelalte lumi îi aparțin.

BRIHADARANYAKA UPANISHAD

În timpul somnului profund fără vise, conștiința se află în regiunea inimii. În timpul visului, conștiința urcă spre gât. Atunci când ființa nu doarme, conștiința se localizează în special în regiunea ombilicului, iar atunci când bărbatul și femeia fuzionează amoros, în deplină armonie și împlinire, conștiința se odihnește în capul fiecăruia dintre cei doi iubiți.

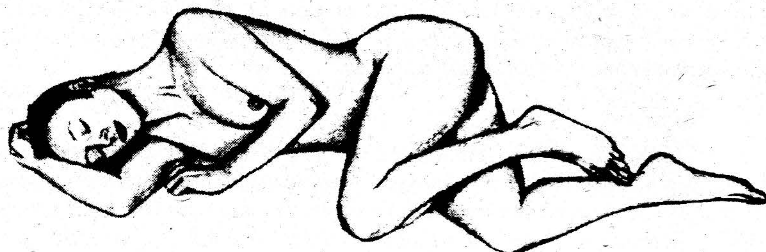
BRAHMOPANISHAD și YIG CHUNG din TSONGKHAPA

YOGA CEA SECRETĂ A STĂRII DE VIS

Tehnicile privind dobândirea controlului conștient asupra stării de vis sunt prezentate într-o anumită ramură, specializată în acest sens, din Tantra YOGA. Ele constituie ceea ce poartă numele de YOGA VISULUI, practicile fiind legate în mod direct de facultatea naturală a minții de a vizualiza. Aceste tehnici sunt simple, directe și foarte potrivite cu capacitățile intelectuale, bine dezvoltate ale minții occidentalilor. De fapt, este cu adevarat surprinzător cum nici măcar o tehnică în acest sens nu a fost dezvoltată, pâna acum, de școlile contemporane de psihologie. Analiza visului este o chestiune diferită de YOGA VISULUI, aceeastă analiză conducând mai degrabă spre multiple speculații asupra înțelesurilor viselor, decât spre relaxare și o viziune interioară transcendentă. Astfel, analiza excesivă a viselor conduce mai degrabă la confuzie decât la eliberare.

Primul principiu și cel mai important în YOGA VISULUI este acela de a privi totul ca pe un vis. Aceasta înseamnă că, fiind în starea de veghe și observând, mâncând, mirosind, mergând și asa mai departe, va trebui să cultivati un gen de conștiință a visului, un gând că "toate acestea sunt un vis". Desigur însă, trebuie să continuați să actionati cu discriminare și responsabilitate în viata cea de toate zilele. Scopul urmărit în YOGA VISULUI este acela de a mentine continuitatea conștiinței atât în starea de veghe, cât și în cea de vis. Elementele de bază ale acestei practici sunt atitudinea creatoare și încrederea deplină în rezultatul final. Este bine să se evite hrana bogată, în cantități mari, supraîncărcarea stomacului și tensionarea inutilă a corpului în timpul practicii. Istoria a înregistrat multe cazuri de indivizi care s-au bucurat de extraordinare viziuni interioare ori au primit chiar initieri spirituale, în timpul stării de vis. Exemple precum KUBLAI KHAN-ul lui Coleridge, vindecările lui Edgar Cayce ori viziunea structurii ADN-ului, avută de Watson și Crick, sunt evidente în ceea ce priveste natura revelatoare a viselor.

Înainte de a merge la culcare faceți o baie sau un dus scurt pentru a



Textele tibetane arata ca poate fi atins controlul viselor dormind pe partea dreapta, astfel încât respiratia lunara, deci partea stânga, sa fie dominanta, in timp ce constiinta va fi focalizata la nivelul gâtului.

Cuvântul sanskrit "AUM" poate fi scris în mai multe moduri, însa toate prezintă o vizibilă asemanare cu numărul 3.



relaxa corpul. Apoi efectuați câteva exerciții ușoare de respirație și o scurtă meditație; culcati-vă pe partea dreaptă, ceea ce va crea în ființa dumneavoastră o predominanță a respirației lunare (legată de activarea canalului subtil psihic stâng), cea mai potrivită pentru visele benefice, revelatoare și pline de inspirație. Respirația lunară, asociată cu puterea energiei creatoare a lui SHÁKTI și cu facultatea intuiției, acoperă toate artele și științele, cât și orice alte activități armonioase.

Folosiți, de asemenea, o pernă parfumată, de mărime convenabilă, nici prea tare nici prea moale, pentru a evita orice încordare de prisos a gâtului. Asigurați-vă că picioarele sunt calde; dacă temperatura din cameră este scăzută folosiți, pentru a vă încălzi picioarele, fie ciorapi groși, fie o pătură de lână. Atunci când practicați YOGA VISULUI împreună cu iubitul sau iubita voastră trebuie ca amândoi să fiți așezați pe partea dreaptă, iar corpurile să vă fie apropiate. Bărbatul își va imagina pe KUNDALINI, "femeia lăuntrică", trezindu-se și asumându-și forma sa de zeita. Imaginați-vă, de asemenea, că sunteți întruchiparea celor două canale subtile stâng și drept, împletindu-vă precum șerpii caduceului lui Mercur, fiecare amplificând calitățile cele mai deosebite ale celuilalt. Împletiți-vă mâinile și picioarele, indoind ușor genunchii. Urmăriți, de asemenea, să păstrați o mică apăsare pe partea dreaptă a gâtului și fetei, lucru ce poate fi efectuat sau cu ajutorul unei perne, sau cu ajutorul mâinii drepte. Veți constata că în aceeastă poziție se va produce multă salivă. Lăsați saliva să se adune astfel în gură și mestecati-o încet, închipuindu-vă mereu că hrănește CHAKRA gâtului. Aduceți apoi bărbia cât mai aproape de gât și concentrați-vă asupra acelei regiuni. Cel mai important factor în aceeastă fază din YOGA VISULUI este acela de a adormi cu o vie dorință de a intra în mod conștient în lumea visului.



Concentrați-vă asupra CHAKRA-ei gâtului și imaginați-o, cu ochiul minții, ca fiind de culoare roșie. În mijlocul acestei CHAKRA de culoare roșie vizualizați un trident roșu sau semnul silabei "AUM" având, de asemenea, culoarea roșie.

Tridentul este un simbol al lui SHIVA, Maestrul yoghinilor si, in acelasi timp, Supremul Yoghin. Reprezinta, de asemenea, în mod simbolic, unirea celor trei canale subtile de energie.

Acest tip de vizualizare stimulează joncțiunea canalelor subtile în regiunea gâtului și ajută fixarea conștiinței acolo, lucru care, la rândul sau, duce la pătrunderea conștientă în lumea viselor. Această concentrare a minții va fi de folos procesului de amintire a viselor.

O altă tehnică întâlnită în textele tantrice este aceea de a vă vizualiza pe dumneavoastră însivă sub forma zeiței roșii, DAKINI, care danseaza. DAKINI reprezintă arhetipul Înțelepciunii erotice, concepută ca o fată tânară, foarte senzuală, cu sâni și coapse mari și cu cel de-al treilea ochi strălucind cu putere și pasiune. Această zeiță ține în mâini un vas și un cuțit simbolizând, respectiv, non-atașamentul extatic și compasiv și îndepărtarea oricăror limitări și dualități egotice. Veți constata faptul că identificarea cu o astfel de imagine se va face foarte ușor, elevând ființa, îmbogățind emoțiile și sentimentele dumneavoastră. Invocând astfel de emoții elevate veți dobândi un control conștient asupra reacțiilor dumneavoastră emoționale predominante, neconștientizate până atunci.

Unul din motivele pentru care se dorește menținerea conștienței în timpul visului este acela de a vă dezvolta facultatea de modificare, la voință, a conținutului visului. Odată ce veți deveni conștienți de lumea visului în care vă aflați, abilitatea de a transforma imaginile din acel vis va apare de la sine. Prin astfel de practici veți avea posibilitatea unei adânci pătrunderi în misterele creației infinite.

După dobândirea unei anumite dexterități, în vis se vor manifesta diferite forme inițiatice ca entități distincte și înzestrate cu personalități. Ele pot aborda și domeniul sexual, apărând sub forma unor foarte frumoase chipuri și corpuri de femei sau bărbați; dacă le veți identifica cu iubita sau iubitul dumneavoastră din planul fizic și nu le veți privi doar ca o sursă de fantezie, atunci ele vor adânci și îmbogăți tot mai mult relația. Multe texte occidentale de magie fac referire la astfel de apariții masculine sau feminine, sub denumirea, respectiv, de incubi și sucubi, spirite malefice care seduc persoanele în somn.

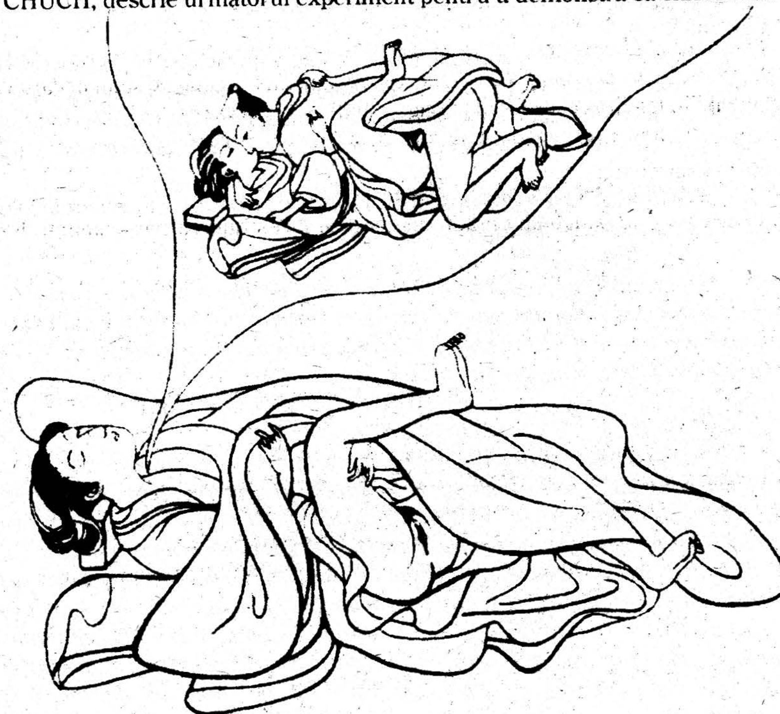
Vrăjitorii sau vrăjitoarele din Evul Mediu (care, în esență nu reprezentau decât persoane cu o senzitivitate mărită sau chiar mediumice) erau deseori acuzați de asociere cu astfel de ființe subtile. Învățăturile orientale afirmă că aceste spirite sunt legate de existențele trecute ale individului, fiind entități protectoare, forme mistice de maeștri spirituali sau ființe din alte lumi. În Vest, folclorul despre incubi și sucubi este conex cu superstițiile sexuale, diferitele practici rituale, vrăjitoria și magia neagră.

Emisia involuntară a spermei în timpul nopții (poluția nocturnă) a fost asociată, până de curând, cu spiritele malefice și răuvoitoare. Dogmatismul bisericii creștine, care a condus la reprimarea sexului și dezvoltarea sentimentului de vinovăție în legătură cu acesta, este în bună măsură răspunzător pentru înțelegerea greșită a fenomenului reprezentat de incubi și sucubi.

Psihanaliza contemporană acceptă pe deplin natura sexuală a celor mai multe vise. Fie că imaginația sexuală intervine în legătură cu dorințele nerealizate (teoria lui Freud), fie că ea provine din subconștientul colectiv (teoria lui Jung), existența ei se află dincolo de orice dubiu. Tantra-ele afirmă că, prin cunoașterea și confruntarea cu aceste entități mistice din vis se pot consuma rapid toate legăturile KARMA-ice care generează încarnările viitoare, evitând astfel necesitatea oricărei renașteri.

Urmăriți să identificați entitățile din vis cu dumneavoastră înșivă și cu iubita dumneavoastră, în loc să le considerați de proveniență magică sau extraterestră. Însă, mai presus de orice, nu încercați să ascundeți astfel de experiențe din vis față de cel sau cea pe care o iubiți, căci în acest mod dați naștere apariției unui sentiment de separație. Jurnalul viselor, precum și orice altfel de discuții despre vise trebuie să fie absolut sincere și deschise.

Textul clasic asupra practicilor sexuale taoiste, intitulat: YU-FANG-PI-CHUCH, descrie următorul experiment pentru a demonstra că există sucubi



Textele tratând YOGA visului sugerează faptul că aceste vise își au originea în centrul subtil de la nivelul gâtului. Această imagine prezintă o femeie ce trăiește un vis erotic. După o pictură japoneză din cel de-al XVIII-lea secol.

si incubi: "Retrageti-va intr-un loc singuratic, departe de orice alte asezari omenești. Veți rămâne acolo, cufundați într-o liniște deplina, concentrându-va asupra unirii sexuale. După trei zile și trei nopti corpul va incepe să se simtă, in mod alternativ, când rece, când cald, inima va începe să bată cu putere și vederea se va tulbura. Apoi, bărbatului care practică un astfel de experiment i se va părea deodată, că întâlnește o femeie de o mare frumusețe; dacă cea care aplică aceste sfaturi este o femeie, ea va întâlni un bărbat fermecător. Daca se vor intretine relații sexuale cu astfel de sucubi sau incubi, se va descoperi ca plăcerea este mai mare decât în relatia sexuală cu orice altă ființă umană. Dar in același timp, se va manifesta un gen de letargie fizică, care va fi deosebit de greu de vindecat."

Mai departe, textul se referă la faptul că energia sexuală trebuie conservată, astfel încât "să se poată face dragoste cu o femeie (sau bărbat) o zi și o noapte fără întrerupere. Când corpul devine epuizat și se află în imposibilitatea de a mai continua actul sexual, organele sexuale vor trebui să rămână totuși unite." Procedând astfel vă veți proteja împotriva oricărei boli cauzate de sucubi sau incubi.

Alegeti-vă imaginea sau imaginile cele mai semnificative ce dau coerentă visului. Urmăriți apoi să rețineti aceeaste imagini și conferiti-le valoarea unei adevărate inițieri pe tărâmul subconștientului. Această metoda va va permite să vă treziți cu o cunoaștere deplină a ceea ce ați visat, cât și cu perceperea intelesului subtil al experientei.

YOGA VISULUI reprezintă, deci, o sursă de inspiratie și inițiere, dincolo de limitările timpului și spațiului.

Fiind într-o continuă mișcare în starea de vis, aspectul superior al spiritului visului își poate asuma forme diferite; gama acestora cuprinde deopotrivă compania încântătoare a femeilor frumoase, compania vesela a bărbatilor, viziunile minunate sau teribile.

BRIHADARANYAKA UPANISHAD

Yoghinul care-și amintește visele va practica transformarea viselor. Acest lucru înseamnă că, în timpul stării de vis, va trebui să urmărești sa te preschimbi într-o pasăre, într-un tigru, un leu, un rege, o pădure, o casă sau în orice altceva dorești. Apoi, transformă-te în corpul lui BUDDHA, fie stând în picioare sau șezând jos, fie mare sau mic. De asemenea, caută să transformi lucrurile vazute în timpul viselor în diferite obiecte; de exemplu, un animal într-un om, apa în foc, pământul în spațiu, unul în mai mulți, sau mulți într-unul singur. Aplică diferite puteri supranaturale, cum ar fi : împroșcarea focului din partea superioară a corpului și a apei din cea inferioară, plimbatul pe Soare sau pe Lună, ori multiplicarea propriului tău corp în milioane și bilioane de corpuri identice, pentru a umple întregul cosmos.

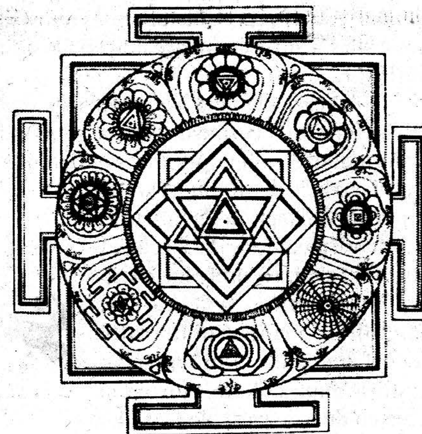
CELE ȘASE YOGA ALE LUI NAROPA

SUNETE SUBTILE DE VIBRAȚIE LA UNISON (MANTRA-E) ȘI FIGURILE GEOMETRICE SPECIALE CARE FACILITEAZĂ COMUNIUNEA CU ANUMITE REALITĂȚI SUPERIOARE SUBTILE (YANTRA-E)

Legătura dintre sunet și formă i-a fascinat dintotdeauna pe oamenii de știință și pe filozofi. Învățăturile spirituale orientale au inclus studiul și cunoașterea acestei legături în știința metafizicii. Conform acesteia, întregul Univers a izvorât din sunetul primordial, care mai apoi s-a diferențiat în cincizeci de "matrici energetice" sau vibrații în timpul procesului de expansiune. Astfel, tot ceea ce putem noi percepe este legat, într-un fel sau altul, de sunetul primordial.

Învățăturile tantrice au aprofundat foarte mult studiul creației prin prisma Logosului și fonemelor; din acest punct de vedere, ele vorbesc de patru etape distincte ale emanației sunetului: sunetul nemanifestat, care apoi devine sunet manifestat, sunetul luminos limitat și sunetul limitat, ultimul având și formă. Sunetul nemanifestat este conceput ca de "neatins", fără vibrație și comparabil momentului imediat anterior apariției unui gând la suprafața minții. NARADA PURAÑA, un text ce se ocupă în special cu proprietățile sunetului, afirmă că "sunetul perceptibil conferă plăcere, în timp ce sunetul nemanifestat conduce la Eliberare."

Încă din cele mai vechi timpuri yoghinii au descoperit multe relații naturale între aspectele lumii fenomenale și sursa tuturor fenomenelor existente. De-a lungul multor ani de meditație profundă ei au reușit să se detașeze de orice gen de activitate, fie ea fizică, emoțională sau mentală, ceea ce le-a permis să perceapă adevărata realitate, în forma ei cea mai pură. Astfel, ei au recunoscut un anumit număr de "silabe-sămânță" primordiale, denumite vibrații ale sunetului matrice, care puteau fi combinate, dând naștere la o întreagă serie de MANTRA-e. MANTRA reprezintă un protector al minții, folosită pentru a ridica nivelul de conștiința al celui care o folosește. În lucrul cu o astfel de MANTRA se disting trei stadii importante:



YANTRA corespunzătoare centrului inimii, având simbolurile elementelor localizate pe cele opt petale. Această YANTRA reprezintă un instrument tantric de meditație pentru crearea unei armonii naturale în stările emoționale. După o pictură nepaleză de la sfârșitul sec. al XVII-lea sau al XVIII-lea.

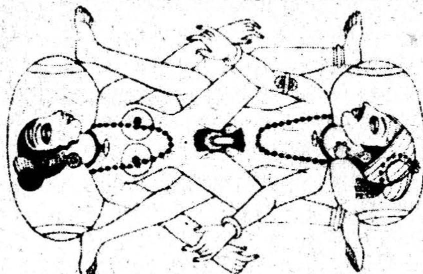
ॐ भूर्भुवः स्वः

Mantra sanscrită "AUM-BHUR-BHUWAH-SWAH", în scriere tradițională, DEVANAGRI. Cunoscută ca o prescurtare a lui GAYATRI-MANTRA, evocă Cele Trei Lumi (lumea aceeasta, lumea de dincolo si eternitatea) și este eficientă în conferirea susținerii spirituale a actelor magice.

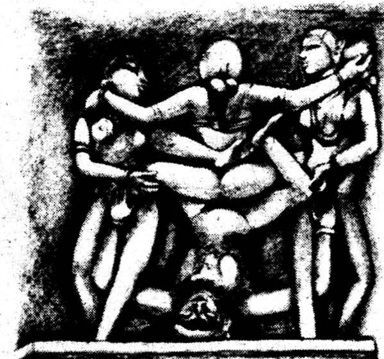
stadiul exterior, în care sunetul este pronuntat cu voce tare; stadiul intermediar, în care el este șoptit (abia audibil); și stadiul interior, în care el este repetat în tăcere, în minte. Cel de-al treilea stadiu este cel mai puternic. În mod gradat, MANTRA va fi tot mai mult asimilată prin interiorizare, întărind psihicul și deschizând spiritul către unirea cu Sursa Primordială.

Traditional, MANTRA-ele se primesc direct de la un maestru sau GURU, prin initiere. Există foarte multe MANTRA-e, cu puteri și efecte diferite. Câteodată, ele sunt primite în mod intuitiv sau sunt inspirate la auzul unui sunet natural ori al unui animal. MANTRA-ele mai pot fi dobândite în stare de transă, ori în timpul viziunilor, prin telepatie, în vis sau în una din stările de meditatie profundă. Ele sunt folosite pentru a proteja corpul de influentele psihice negative si pentru a facilita concentrarea minții în activitatea ei zilnică. De asemenea, ele sunt utilizate în ritualuri si în operatii magice. Se spune că adevăratul adept pe calea sistemului Tantra are în minte în orice moment o MANTRA, chiar dacă aceeasta nu este rostită cu voce tare. MANTRA-ele se folosesc în asociatie cu practicile respiratorii, cu meditatia, cu diferite ritualuri și cu jocurile amoroase. Ele ajută la trezirea și canalizarea lui KUNDALINI, contribuind de asemenea și la controlul energiei sexuale. "AUM" reprezintă cea mai cunoscută MANTRA și constituie, în esentă, manifestarea fortei creatoare universale prin sunet, sau "sfera de constiintă a lui BRAHMA."

Fiecare element și entitate este o parte a ordinii specifice manifestării, este o "ierarhie" cosmică. Știinta sunetului (MANTRAYANA), cât si subtila legătură dintre sunet, formă și culoare oferă cheia pentru operarea cu aceste nivele ierarhice de vibratie. Dovezi asupra acestui fapt sunt intâlnite în unele teorii medievale din Occident cum ar fi Doctrina Simbolurilor, în care ierburile, fructele și mineralele, printre multe alte lucruri naturale, sunt puse în legătură după culoare, formă si nume cu diferite părți ale corpului uman fizic si subtil. Astfel, nuca, asemănându-se ca formă cu cortexul cerebral, era utilizată pentru a vindeca durerile de cap si bolile de creier. În acest mod, multe



În tradiția tantrică posturile sunt alese pentru a crea forme armonioase prin intermediul cărora energia poate fi canalizată în mod corespunzător. Aceste posturi în actul iubirii sunt cunoscute ca YANTRA-e. După o pictură nepaleză din sec. al XVIII-lea.



Postura amoroasă complexă, de tip tantric. Bărbatul este plasat într-o postură inversă, astfel că energia este canalizată spre cap. Cele trei iubite joacă rolurile celor trei canale subtile principale, care conduc la atingerea stării de transcendere. Postura amoroasă corespunde unei YANTRA desemnate să ducă la o foarte bună canalizare a energiei. După o sculptură în piatră, Khajurah, India, sec XI.

din descoperirile medicale importante au luat nastere, practic, din aceeastă viziune simplă asupra corelației și asemănării dintre cele două aspecte.

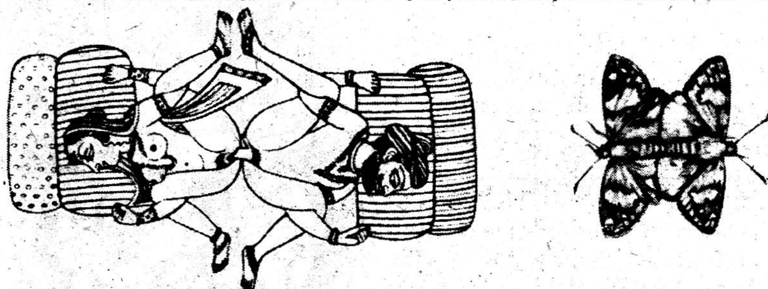
Tantra-ele afirmă că sunetul și forma sunt legate în mod indisolubil. Întocmai precum un ton muzical își are caracteristica lui inconfundabilă, tot astfel și MANTRA-ele își au forma lor distinctă, cunoscută sub numele de YANTRA. Astfel că, o MANTRA - sau formă matrice - reprezintă atât forma unui sunet, cât și mijlocul ce permite focalizarea gândului asupra sursei din care izvorăște orice fenomen.

Tantra-ele vorbesc despre corpul nostru ca despre YANTRA personală, iar despre sunetul respiratiei ca fiind MANTRA proprie. Ele mai afirmă că, dacă vom urma o cale spirituală, modul în care vom trăi aceeastă viață va deveni Tantra personală. YANTRA personală se schimbă atunci când și noi ne schimbăm poziția și, de asemenea, MANTRA proprie se modifică și ea atunci când respirația devine neregulată.

Fiecare dintre noi se distinge printr-o formă și printr-un sunet caracteristic. Tantra recomandă mentinerea continuă, a conștiinței sunetelor interioare și exterioare, a formei și posturii. Acest lucru se aplică în particular la MANTRA și la YANTRA corpului și minții noastre. Astfel, atunci când vă plimbați, când ședeți, când vă odihniți, în timpul oricărei activități in general, amintiți-vă mereu că trebuie să fiți conștienți de forma corpului dumneavoastră. Ascultați sunetul propriei dumneavoastră respirații și învățați să recunoașteți variațiile subtile ale respirației. Atunci când faceți dragoste schimbați conștient poziția pe care o aveți, reflectând asupra formei corpurilor îngemănate în jocul amoros. Fiți atenți la sunetele respirației și repetați MANTRA pe care o cunoașteți, cu voce tare sau mental.

În timpul actului sexual, concentrarea minții asupra repetării unei MANTRA ajută mult la elevarea experienței trăite, care este resimțită ca eliberatoare. Foarte importantă rămâne însă atitudinea mentală potrivită în astfel de situații. MANTRA-ele reprezintă mijloacele care ajută la mentinerea concentrării prin repetarea lor mentală un timp îndelungat, eliminând astfel orice alte gânduri. MANTRA protejează mintea; nu ezitați deci să o folosiți în acest scop, în timpul

Postura rezultată prin imitarea pozițiilor naturale practicate de animale și alte creaturi. Aici, un cuplu regal face dragoste precum fluturii. După o pictură Jodhpur în miniatură, cca. 1830.



actului sexual, mai ales dacă gânduri negative vă deranjează în acele momente. Acest lucru va clarifica mintea și va influența într-un mod pozitiv experiența dumneavoastră.

Multe dintre posturile sexuale, descrise și ilustrate în ultima secțiune a acestei cărți, sunt asemănătoare cu cele ale animalelor. Practica acestor posturi poate fi acompaniată de emiterea unor MANTRA-e care să evoce chiar sunetele acelor animale; nu uitați să meditați asupra legăturii dintre o postură sexuală și calitatea, caracteristica definitorie a animalului care a inspirat aceea poziție.

Astfel, fluturii fac dragoste într-un anumit mod (în general opuși unul altuia) și au o aptitudine specifică de a se metamorfoza de la stadiul de larvă la cel de fluture. O YANTRA similară ne poate înzestra, deci, și pe noi cu astfel de calități.

În tradiția tantrică există multe posturi erotice complexe. Unele dintre acestea ne aduc aminte în mod alegoric de YANTRA-ele ce reunesc în ele însele, ca simbolistică, întreaga lume materială. Învățăturile orientale indică faptul că MANTRA, YANTRA și Tantra reprezintă împreună, cheia ce descoperă secretele sexuale, permițându-ne astfel să comunicăm în mod direct cu Divinitatea din interior.

Sursa tuturor numelor este cuvântul, pentru că prin intermediul lui toate aceste nume pot fi rostite. Sursa tuturor formelor este ochiul, căci prin intermediul lui toate formele pot fi văzute. Sursa tuturor acțiunilor este corpul, căci prin intermediul lui sunt făptuite toate acțiunile.

BRIHADARANYAKA UPANISHAD

YANTRA este însuflețită de către MANTRA, zeitătea aleasă spre adorare fiind însăși expresia MANTRA-ei folosite. Așa cum corpul îl reprezintă pe JIVA (sufletul individual), întocmai precum este uleiul pentru lampă, tot astfel și YANTRA reprezintă așezământul tuturor divinităților.

KULARNAVA TANTRA

SUNETUL SUBTIL PRIMORDIAL SAU MANTRA "AUM"



O versiune sanscrită a MANTRA-ei "AUM".

În vechile scripturi hinduse, cum ar fi MUNDAKA UPANISHAD, există următoarea afirmație și parabolă minunată: "AUM reprezintă arcul; ființa este săgeata, iar BRAHMA este ținta. Având inima și corpul liniștite, îndreptați-vă fără șovăire spre acest ultim scop; contopiți-vă în BRAHMA, întocmai precum săgeata se pierde în ținta atinsă". AUM este deci barca ce permite trecerea peste apele fricii, este puterea creatoare în evoluție, sunetul adevăratei iubiri; orice alte MANTRA-e izvorăsc și se reîntorc în aceeastă MANTRA Supremă. Forma și puterea ei trebuie cunoscute și asimilate la perfecție.

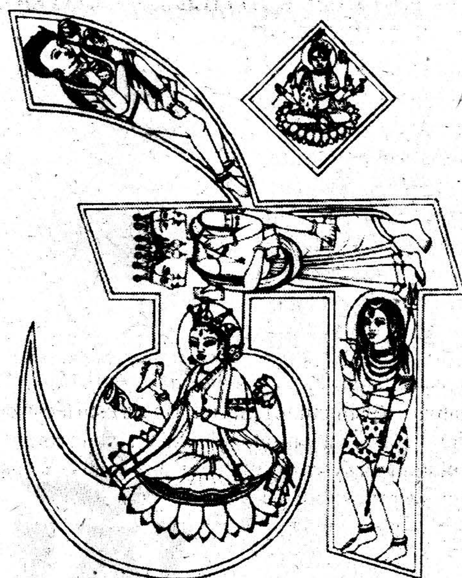
Analiza acestei MANTRA ne prezintă o întreită compunere, adică "cele trei forțe universale în una singură". Aceste părți se diferențiază în sunetele :"A", "U" și "M". Ultima literă se intonează până când sunetul se pierde complet. Astfel, AUM se va pronunța cu atenție, utilizând întreaga cavitate bucală și un ton profund pentru bărbați (la femei, tonul va fi mai înalt). Textele afirmă că prima parte (A) va fi scurtă, cea de-a doua (U) puțin mai lungă, iar a treia (M) cea mai lungă.



O versiune tibetană a MANTRA-ei "AUM".

MANTRA "AUM" precede orice grup complex de MANTRA-e. Ea reprezintă suportul emisiv al tuturor lucrurilor create, sunetul originar al lui BRAHMA Creatorul. Ea poate fi intonată mental sau verbal, dar în ambele cazuri se va conștientiza faptul că "AUM" vibrează și pătrunde întreaga ființă. Această MANTRA supremă purifică aspectele fizice, emoționale, mentale și subtile ale ființei, conferind, de asemenea, multiple alte efecte binefăcătoare. Tradițional, în limba sanskrită "AUM" se scrie în mod asemănător cu cifra 3, sau cu un trident înclinat cu un sfert dintr-o rotație completă. Asemănarea cu numărul 3 ne face imediat să ne gândim la cele trei canale subtile care converg în diferitele CHAKRA-e ale ființei.

De obicei, deasupra cuvântului "AUM", scris în limba sanskrită sau tibetană se figurează și simbolul Lunii și al Soarelui susținute de o flacără. În acest fel, reprezentarea MANTRA-ei înglobează întreaga dualitate - masculinul și femininul - într-o uniune armonioasă: Soarele și Luna în eclipsă, sau consoanele și vocalele reîntoarse spre punctul inițial, primordial, din care au izvorât. Pentru cuplul tantric, "AUM" simbolizează realizarea plenară a dragostei și a iubirii cosmice universale.



Mantra "AUM", bogat ornamentată cu imagini ale lui BRAHMA, VISHNU și SHIVA pictați în interiorul literelor sanskrite ce formează MANTRA. Deasupra este prezentată, în ascensiune, o formă tantrică cunoscută ca SADASHIVA cu formă androginală SHIVA/ SHAKTI plasată în "M"-ul tăcut al acestui sunet-sămânță. Textele tradiționale afirmă că MANTRA "AUM" conține trinitatea zeilor. Pictura din Rajasthan, cca. al XVIII-lea secol.

"AUM" are un înțeles adânc și pentru Corpul Subtil. Soarele simbolizează energia solară la nivelul CHAKRA-ei buricului și a canalului subtil energetic corespondent, PINGALA NADI, care pornește din CHAKRA sacrumului, situată la baza coloanei (MULADHARA CHAKRA), ajungând până în CHAKRA de la nivelul creștetului.

Luna simbolizează strălucirea și gloria CHAKRA-ei din creștet și a canalului ei subtil energetic, IDA, care pornește de asemenea din regiunea sacrumului spre cap, dar pe partea stângă a corpului. Flacăra este simbolul lui KUNDALINI trezită și ascensionată, care dansează într-o deplină și extatică uniune. În acest fel, sunetul creator "AUM" evocă întreaga cosmologie a Eliberării.

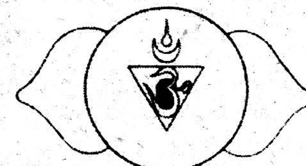
Există două căi de a-l contempla pe BRAHMA, Sursa Originară. Ele constau în sunet și în tăcere. Prin intermediul sunetului ajungem la tăcere. Sunetul lui BRAHMA este «AUM». La sfârșitul lui «AUM» rămâne tăcerea.

MAITRI UPANISHAD

Cel înțelept, care practică YOGA, își va anihila KARMA prin puterea MANTRA-ei «AUM»; astfel, el își restructurează, sacralizează funcțiile corporale. El va înceta să mai participe la consecințele acțiunilor sale și să se bucure de fructele lor și nu va mai fi nevoie să renască vreodată.

SHIVA SAMHITA

MISTERUL SUBLIMELOR ENERGII SUBTILE DĂTĂTOARE DE ÎNȚELEPCIUNE

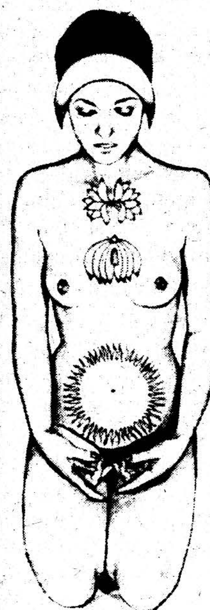


Imagine a lui AJNA ca "CHAKRA frunții" din Tantra-ele hinduse târzii. Este reprezentat un lotus cu două petale, conținând un cerc, un triunghi, silaba "AUM" și un Lingam, simbolizând glanda pineală.

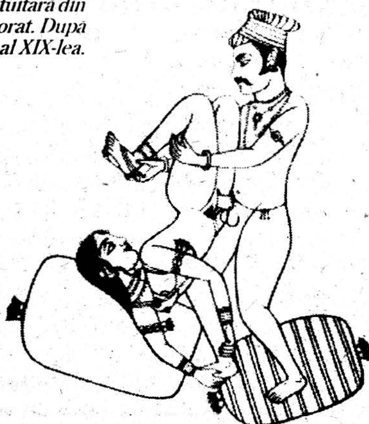
Datorită faptului că energiile solare și lunare sunt principii fundamentale ale Creației, ele fac obiectul studiului a numeroase tratate ale înțelepciunii Orientale. Omul a conștientizat treptat că însăși legătura dintre exterior și interior, dintre microcosmos și Macrocosmos este realizată prin intermediul energiilor solare și lunare. Forța solară este legată de centrul ombilicului, vizualizat ca un lotus cu zece petale - un Soare foarte strălucitor cu zece raze, fiecare având o anumită funcție în structura subtilă a ființei umane. Aceste "străluciri solare" sunt denumite SHAKTI sau DAKINI și ele reprezintă puterea transformatoare a psihicului. Luna interioară este localizată în CHAKRA din creștetul capului. Ea este vizualizată, de obicei, ca un lotus cu douăsprezece petale, sau ca un mănunchi de raze emanând spre în jos. Această "Lună interioară" dă naștere unor secreții subtile sau "picături de SOMA", care hrănesc întregul organism psihic. Textele tantrice fac referiri la aceste secreții ca fiind sublimele energii subtile dătătoare de ÎNȚELEPCIUNE DIVINĂ, subliniind faptul că yoghinul va trebui să acționeze în așa fel încât să prevină "arderea lor de către Soare". De exemplu, GHERANDA-SAMHITA afirmă: "Soarele își are sălașul în zona ombilicului, iar Luna în zona palatală. Atât timp cât Soarele se va hrăni cu nectarul izvorât din Lună, oamenii vor fi supuși morții."

Conceptul de "Sublime Energii subtile dătătoare de Înțelepciune" poate fi înțeles sub diferite aspecte, implicând nivelurile ce pornesc de la condiția fizică către cea biologică subtilă și, în final, către cea spirituală.

Primul nivel se referă la secrețiile salivare ce acompaniază dorința; hrana și sexualitatea sunt principalii factori care determină salivarea. Atunci când mâncăm, hrana se amestecă cu saliva, lucru care ajută masticația și trecerea către stomac. În stomac, saliva



Reprezentare simplă a Corpului Subtil. Sunt figurați aici patru centri psihici și anume: un Soare strălucitor la nivelul ombilicului, un lotus orientat în jos în zona inimii, un lotus orientat în sus la nivelul gâtului și Luna în regiunea capului. Spiritualizarea începe atunci când energiile centrilor psihici încep să interacționeze



Posturile inverse stimulează glandele pineală și pituitară din cap. Drept rezultat direct, întregul corp este înviorat. După o pictură miniaturală din centrul Indiei, cca. sec. al XIX-lea.

ajută procesul digestiei și ea însăși va fi asimilată prin acțiunea sucurilor gastrice, "focul digestiv".

Al doilea nivel, cel biologic subtil, este strâns legat de activitatea glandei pituitare și a celei pineale. Textele yoghine care vorbesc despre "Luna interioară" și "deschiderea celui de-al treilea ochi" se referă, fără nici o îndoială, și la procesele biochimice care au loc la nivelul celor două glande atunci când conștiința se focalizează în centrul mental. Este interesant de remarcat că descrierile tantrice ale altor centri psihici din interiorul capului corespund foarte mult structurii fizice ale acestor două glande.

Glanda pituitară este împărțită în două compartimente, fiind localizată în mijlocul creierului ("deasupra palatului", în textele yoghine). Ea are o formă ovală și doi lobi; această glandă produce hormoni ce reglează producția de spermă, ovulația, contracțiile uterine, secreția laptelui prin sâni și eliminarea urinei, precum și creșterea corpului. În plus, glanda pituitară guvernează și stimulează glanda tiroidă (care controlează metabolismul, creșterea și dezvoltarea), și glandele adrenale (care dirijează digestia, presiunea sângelui, frecventa pulsului și alte funcții vitale). Hormonii produși de glandă reprezintă "mesagerii" biochimici ce pătrund în fluxul sanguin și călătoresc spre orice parte a corpului, controlând și stăpânind - prin intermediul acțiunii lor catalitice - diferitele procese corporale.

Glanda pineală este localizată ceva mai în spate decât glanda pituitară; ea are o formă conică și prezintă doi lobi, fiind mai mare la copii decât la adulți și, în general, la femei decât la bărbați. Funcția glandei pineale nu este înțeleasă de medicina modernă. S-a putut determina, totuși, că structura sa este foarte asemănătoare cu cea a globilor oculari și că ea secretă substanțe cu un înalt conținut de săruri de fosfor. Fenomenele și activitățile extrasenzoriale au fost observate cu precădere la persoane având o glandă pineală mărită sau cu o puternică activitate. Multe păreri afirmă că aceeastă glandă reprezintă de fapt, cel de-al "Treilea Ochi" la care se face referire atât de des în YOGA.

Al treilea nivel, cel spiritual, se referă la picăturile de SOMA (sau de sublime energii divine) și este cel mai elevat, acționând atât în interiorul ființei umane cât și în exterior. Lăuntric, această acțiune constituie o comuniune subtilă cu un întreg șir de maeștri spirituali, cu spirite ajunse la un înalt grad de

înțelepciune, care au reușit să se elibereze de tribulațiile acestei lumi, dar care continuă încă să acționeze ca ghizi și îndrumători spirituali, influențând întreaga umanitate prin intermediul subconștientului colectiv. Fulgerătoarele inspirații și viziunile interioare pe care mulți le au pe drumul lor spiritual reprezintă energiile subtile sublime ale acestor spirite ajunse la perfecțiune. La nivel exterior, picăturile subtile de SOMA reprezintă lacrimile izvorâte dintr-o comuniune perfectă în cuplu, din experiența extazului și a fericirii transcendente.

Yoghinii au înțeles și cunoscut mecanismele subtile ale corpurilor lor cu mii de ani în urmă și, pentru a le explica și altora aceste procese, ei s-au folosit de un așa-zis simbolism psiho-cosmic. Astfel, meditațiile și practicile în YOGA au fost revelate pentru a permite acestor Picături de Înțelepciune să se manifeste la toate nivelele simultan. Astfel, corpul fizic va fi ajutat să digere mâncarea și să controleze funcțiile vitale, sistemul glandular va servi reglării secrețiilor diferițiilor hormoni, sistemul emoțional va permite sesizarea fiorilor mistici, iar șirul marilor înțelepți antici, al gardienilor și ghizilor spirituali, precum și al ființelor ce au atins realizarea supremă va îndruma și influența evoluția spirituală a ființei.

Anumite tehnici de meditație în Tantra au fost special concepute pentru stimularea generării acestor energii subtile sublime din CHAKRA coronală. În majoritatea dintre ele se începe prin stimularea focului interior, subtil, de la nivelul CHAKRA-ei ombilicului, mai ales prin intermediul tehnicilor de respirație. Pe măsură ce focul psihic arde toate impuritățile corpului și obstacolele KARMA-ice, se va resimți o presiune care crește, se ridică și "atinge Luna" din creștet. Descrierea unui astfel de proces o găsim, de pildă, în CHAKRASAMBHARA Tantra: "Imaginați-vă silaba «AUM», de un alb strălucitor, într-o poziție răsturnată, peste ea suprapunându-se prima literă dintre vocale, din care apare discul lunar. Radiația ascendentă, pornind din CHAKRA plexului solar și reprezentând căldura interioară, va face ca «AUM» și discul lunar să lase să picure Nectarul Divin și să emită mii de raze de lumină. Acest proces conduce la hrănirea și transformarea întregului sistem psihic."

Textele yoghine accentuează necesitatea stimulării producerii, captării și conștientizării acestor energii subtile sublime, evitând irosirea lor. Tratatul GORAKSHASHATAKAM afirmă: "În regiunea ombilicului se află un Soare care strălucește și arde puternic, în timp ce la baza bolții palatale sălășluiește Luna plină de Nectar Divin. Această Lună lăuntrică orientată în jos, împrăștie în mii de stropi nectarul, iar Soarele, fiind orientat în sus, îl combustionează. De aceea, practicile secrete de obținere și păstrare a nectarului trebuiesc cunoscute. Dacă cineva reușește să păstreze nectarul Lunii, evitând gura larg deschisă a Soarelui arzător, atunci corpul acelei persoane nu va mai fi supus degradării și îmbătrânirii, ieșind din puterea morții. În plus, sperma yoghinului al cărui corp devine plin cu acest nectar este sublimată, dând naștere multor puteri psihice miraculoase."

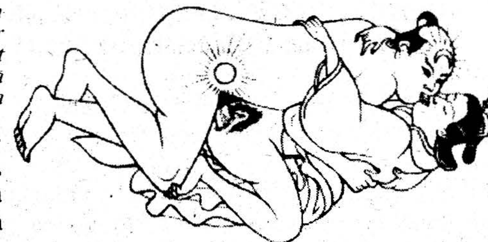
Practicile la care se face referire sunt câteva, dintre care cea mai directă și eficientă este stândul pe cap (SHIRSHASANA), care face ca fluxul natural al curenților energetici lunar și solar să fie inversat în corp. Astfel, glanda pituitară și cea pineală se activează mult în cursul unei astfel de posturi, dând naștere unei salivații abundente și concentrate în regiunea capului. Textele tantrice se referă la posturile inverse prin termenul de VIPARITAKARANI (sistem inversat), iar GHERANDA SAMHITA afirmă :"Prin practica constantă a acestor posturi sunt înlăturate îmbătrânirea și moartea. Aspirantul devine un adept înflăcărat și el nu va pieri nici chiar în disoluția de la sfârșitul unui eon". În aceeastă categorie sunt incluse, de asemenea, și posturile sexuale inverse.

O altă practică secretă este KHECHARI (cel care zboară prin spațiu). Ea constă în lungirea gradată a limbii (pe timp de câteva săptămâni sau luni) și întoarcerea ei spre înapoi pentru a stopa irosirea picăturilor de SOMA. În GHERANDA SAMHITA găsim următoarea descriere a tehnicii: "Limba va fi mulsă și trasă în afară până când ea devine destul de lungă pentru a atinge spațiul dintre sprâncene. Apoi ea va fi dirijată în sus și în jos până când va atinge fosele nazale din interiorul capului. Aceste găuri vor fi astupate cu limba, inspirația va fi oprită, iar privirea fixată între sprâncene. Atunci când limba va astupa aceste orificii vor fi experimentate noi gusturi: mai întâi se va resimți gustul sărat, apoi cel alcalin, apoi amar, apoi astringent, apoi gustul untului, apoi cel al untului clarificat, apoi al laptelui, al laptelui bătut, al grâului, al mierii, al sucului de palmier și, în sfârșit, cel al nectarului. Practica lui KHECHARI elimină senzațiile de foame și de sete, precum și lenea. Ea previne orice boală, îmbătrânirea și moartea. Corpul devine strălucitor și Divin și nu va mai putea fi vătămat de nici un factor exterior."

Desigur, practica acestei tehnici evoluate și secrete este inabordabilă de către majoritatea oamenilor. Ea nu va fi executată decât sub atenta îndrumare și ghidare a unui maestru spiritual competent, presupunând - printre altele - un control total asupra funcției respirației.

O altă tehnică, cunoscută sub numele de JALANDHARA MUDRA și legată de NABHO MUDRA este însă mult mai simplă pentru reținerea energiilor sublime ale Înțelepciunii din luna interioară subtilă. După GHERANDA SAMHITA, JALANDHARA MUDRA constă simplu din "contracția gâtului, care ia forma unui cârlig, aducând bărbia cât mai în piept." Această poziție are ca efect direct blocarea canalelor subtile prin care picăturile de SOMA (ambrozia, nectarul divin) sunt irosite. În același timp se va apela și la NABHO MUDRA; GHERANDA SAMHITA o descrie după cum urmează: "În orice activitate ar fi angajat yoghinul și oriunde s-ar afla, el va trebui să-și țină limba presată de bolta palatală, în spatele dinților de pe maxilarul superior, reținându-și suflul cât mai mult și în mod conștient."

Există, de asemenea, și câteva practici secrete sexuale specifice acestui țel, de a reține energiile divine ale Înțelepciunii în corp. Cel mai important lucru ce trebuie menționat este acela că saliva produsă în timpul excitării sexuale conține foarte multe elemente bogate în calități și ea va trebui schimbată între cei doi îndrăgostiți. Învățăturile taoiste din China se referă și ele la importanța salivei în



Textele taoiste atrag atenția asupra necesității vizualizării forțelor solare și lunare în corp ca element ajutător în progresul spiritual. După o carte de ilustrații japoneză, circa 1750.

cadrul jocului amoros divin, spiritual, afirmând că aceeasta conține o "proprietate unică a înțelepciunii". Lucrarea FANG-NEI-PU-I, din timpul dinastiei TANG, recomandă savurarea și mestecarea salivei femeii în timpul actului amoros, datorită capacității acestei salive de a genera sănătate și înțelepciune: "Pentru a trăi mult și fără a îmbătrâni, bărbatul va trebui să excite femeia și să-i bea saliva. Astfel, el își va imagina aceeastă salivă ca împărțindu-se, în corp, în Soare și în Lună. După ce organul său sexual va pătrunde adânc în vagin, rămânând imobil, el îi va suge saliva iubitei și-i va absorbi secrețiile vaginale". Picăturile de Înțelepciune vor fi vizualizate ca emanând din CHAKRA din creștetul capului, hrănind și transformând atât corpul, cât și mintea. În timpul actului sexual ele dăruiesc perechii forța și puterea transcendenței. Beneficiile rezultate în urma conștientizării și canalizării energiilor sublime ale Înțelepciunii sunt: un corp sănătos, o minte clară, o stare emotivă pură și ghidarea spirituală spre lumina eternă.

De la Luna subtilă și până la regiunea palatală există un canal energetic, numit SHANKINI, care coboară până la buza superioară. Acesta este, de fapt, canalul prin care poate trece nectarul sau elixirul divin. El este descris ca un șarpe având câte o gură la ambele capete. Gura acestui traiect, SHANKINI, prin care SOMA se scurge pornind din Luna din creștetul capului, este numită "a zecea ușă" a corpului. Ea constituie un mare secret.

GORAKSHAVIJAYA

Yoghinul înțelept va practica KHECHARI MUDRA pentru a bea secrețiile lunare, fără a pierde nici o picătură. Întoarceți limba în gură, plasați-o în canalul din spatele boltei palatale și astupați cu mare grijă fântâna nectarului divin din cap. Aceasta este sursa oricărui succes. Prin intermediul acestei MUDRA se obține suprematia asupra microcosmosului și a tuturor celorlalte lucruri limitate.

SHIVA SAMHITA

Yoghinul trebuie să contemple Luna interioară, localizată în CHAKRA din creștetul capului. Mai întâi, el va vizualiza aceeastă Lună plină de nectar, iar mai apoi va învăța să bea acest nectar care curge din ea. Prin aceeastă practică el va absorbi Picăturile de Înțelepciune și va atinge repede Eliberarea.

SHIVA SAMHITA

ÎNVĂȚĂTURILE YOGHINE SECRETE CU PRIVIRE LA CIRCULAȚIA ENERGIEI SUBTILE ÎN FIINȚA UMANĂ

Știința medicală orientală crede că circulația armonioasă a energiilor vieții prin întregul corp reprezintă condiția esențială a vieții. Când însă aceste energii stagnează sau sunt blocate, se manifestă boala. Corpul și mintea sunt revitalizate prin curgerea naturală și firească a acestor energii. Cu toții am experimentat cel puțin o dată beneficiile unei astfel de circulații energetice și știm că atunci când ne simțim vitali și "energizați" putem înfăptui aproape orice lucru. Într-adevăr, ceea ce poate ține la distanță decrepitudinea și îmbătrânirea este tocmai această energie vitală neobstrucționată în circulația ei prin corp, astfel încât nici o parte a acestuia să nu rămână lipsită de fluxul dătător de viață. Una din cele mai simple metode pentru a realiza acest lucru este de a face corpul să se miște continuu și armonios, ca și cum ar dansa, vizualizând curenții de vitalitate în circulația și acțiunea lor de vitalizare a corpului. Mișcarea poate fi foarte subtilă și legată de vizualizarea conștientă a fluxului de energii. Tehnica de mișcare chinezească denumită T'ai Chi este, de exemplu, deosebit de folositoare în dezvoltarea conștientizării acestor fluxuri energetice prin corp.



Cel mai bine este ca energia să fie canalizată, în timpul actului sexual, înainte și înapoi. Ilustrație de pe o frescă romană, Muzeul din Napoli.

Mai întâi va trebui să deveniți conștienți de CHAKRA ombilicului, vizualizând forța vitală care o înconjoară și o pătrunde, producând astfel un echilibru giroscopic și emanând apoi către extremitățile corpului, către cap și în regiunea sexuală. Inspirați adânc și în mod ritmic, focalizându-vă atenția asupra reținerii suflului și, de asemenea, asupra răspândirii lui către cele patru membre, în susul și în josul corpului. Oriunde va fi direcționată conștiința, partea respectivă a corpului va beneficia de energia emanând din centrul ombilicului. Teste recente efectuate asupra yoghinilor au arătat că observarea și controlul circulației sângelui sunt perfect posibile, iar tehnica de bio-feedback face uz tocmai de acest fel de tehnici mentale. Medicina occidentală a început abia în ultimul timp să întrebuințeze cu succes tehnicile de vizualizare pentru tratarea cancerului și, de asemenea, pentru afecțiunile psihice, cum ar fi depresiunea adâncă.

În timpul conviețuirii lor, iubiții pot realiza circulația energiei de la unul la celălalt. Stați întinși pe podea sau pe pat. În timp ce respirați, din regiunea abdominală urmăriți să vizualizați fluxul energetic, fiind atenți la orice punct de tensiune ce ar bloca această curgere. Este uimitor de observat cât de ușor poate simți mintea fluxul energiei, cu condiția să permiteți intuiției să ia contact cu corpul iubitului. Cel care se manifestă activ va sta în picioare, culcat pe o parte,

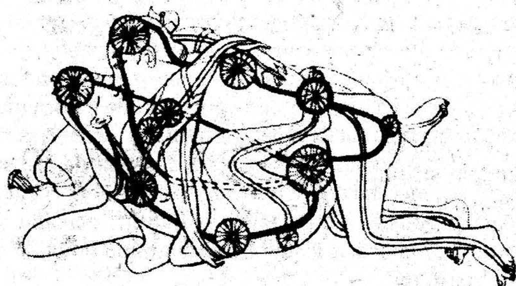
sau chiar deasupra corpului celuilalt, parcurgând principalele trasee energetice cu gesturi line și atingând pielea cu vârfurile degetelor depărtate. Aceste mișcări sunt similare "paselor magnetice" utilizate de către mesmeriști, hipnotizatori, ori vindecători. Ele sunt deosebit de eficiente în canalizarea energiei, cu condiția ca atitudinea mentală să fie pozitivă și ca nici un gând egoist sau de natură malefică să nu apară în minte. Veți fi surprinși cât de repede iubitul sau iubita voastră va fi revitalizată pe această cale. Câteodată se dovedește deosebit de util să verbalizați procesul, spunând cu voce tare: "Acum canalizez energia vitală, îndreptând-o către toate părțile obosite ale corpului și minții, relaxând și regenerând organele și țesuturile, tonificând glandele, armonizând emoțiile și conferind seninătate și liniște spiritului."

Cel pasiv se va relaxa complet și orice dialog trivial e de dorit să fie restrâns la minimum. Lăsați mișcările subtile ale celuilalt să vă pătrundă și să vă comunice energia, pe care o veți vizualiza ca un flux puternic între dvs și prin corpul vostru. În același timp, urmăriți să vă focalizați conștiința asupra respirației. Pentru a nu lăsa mintea să se disperseze este bine, de pildă, să se folosească MANTRA: "AUM-BHUR-BHUWAH-SWAH" (invocare a celor trei lumi în manifestare: lumea fizică, lumea astrală sau subtilă și Eternitatea sau planul pur transcendent).

Actul sexual este un mijloc ideal pentru favorizarea circulației conștiente a energiei. Fie că veți făptui acest lucru simultan, fie că unul din doi va juca rolul activ în acest proces, rezultatul este identic. Energia este recirculată automat în timpul actului sexual, dar deseori ea este risipită prin lipsa conștientizării. Important este să vă familiarizați cu perceperea fluxului liber de energie pentru a o putea canaliza mai apoi în mod conștient.

Respirația adâncă și reținerea ei vă vor permite să experimentați fluxul de energie. Astfel, veți constata că anumite părți ale corpului sunt "trezite", pe când altele par "adormite" sau "leneșe". Dacă vă veți "transporta" conștiința în acele părți, atunci ele se vor energiza. Controlul respirației și vizualizarea direcționează eficient fluxul vital de energie. Mențineți tot timpul în minte ideea unui foc lăuntric, atotputernic, care este KUNDALINI. Imaginați-vă că această Putere a Șarpelui se trezește la nivelul CHAKRA-ei sacrumului și vizualizați această energie urcând către CHAKRA sexului (funcția de asimilare), iar de acolo spre CHAKRA ombilicului. Aici va străluci precum un Soare interior, trimițând raze de lumină purificatoare către toate părțile corpului. Reprezentați-vă mental traiectele energetice subtile și vizualizați aceste canale ca pe niște tuburi subțiri, radiante, prin care energia curge liber.

Deplasați această vitalitate în sus, spre ochiul minții, către regiunea inimii și a gâtului; treziți CHAKRA inimii și imaginați-vă cum lotusul ei se întoarce spre în sus, răspândind lumină și iubire, minunata energie purificată a emoțiilor. Apoi treziți CHAKRA de la nivelul gâtului prin puterea inimii și imaginați-vă cum întregul sistem psihic și fizic este purificat și energizat. Conduceți energia către



Atunci când cei doi iubiți se află strâns îmbrățișați are loc un schimb intens al energiilor subtile. Tantra afirmă că energiile vieții sunt concentrate în vortexurile localizate între regiunea sacrală și cap.

CHAKRA coronală și urmăriți cum ea deschide poarta experienței atemporale a extazului. Astfel, vizualizați partea superioară a capului ca pe o semilună, răcorind și purificând psihicul plin de pasiuni. Apoi focalizați-vă asupra sublimelor energii ale Înțelepciunii divine, coborând și hrănind întreaga ființă.

"Trasați" fluxurile de vitalitate pe spate, în sus, de-a lungul mâinilor și picioarelor, folosind atingerea ușoară a degetelor; vizualizați razele de energie emanând prin vârfurile degetelor dumneavoastră, în timp ce le scuturați ușor pentru a menține energia în stare de vibrație. Unduiți astfel dansul iubirii pe corpul iubitei sau iubitului; deschideți-vă ființa pentru a permite energiei să circule liber și fiți receptivi la beneficiile pe care ea le aduce. Vitalitatea subtilă se concentrează la nivelul ombilicului, inimii, capului și regiunii sexuale, trecând într-un circuit de la una la alta. Asigurați-vă că ați stimulat aceste zone atunci când puneți în mișcare ca mai sus energia ființei iubite. Această practică este în mod special adecvată ca supliment la arta masajului, ajutând la armonizarea stării de ansamblu a ființei, a dispoziției sale și reprezintă, totodată, un ingredient esențial în preludiul jocului amoros.

Această mână conține toate balsamurile vindecătoare și integrează întregul corp prin puterea atingerii conștiente. Cu cele zece ramuri ale celor două mâini, acești vindecători înlătură boala prin atingerea lor delicată.

ATHARVA VEDA

Esența vitală curge prin corp sub forma unor curenți invizibili de energie subtilă. Ei sunt precum undele sonore, ridicându-se precum flăcările focului sau coborând precum apele curgătoare. SUSHRUTA SAMHITA

Inima interioară răspândește o strălucire fără seamăn. În exterior aceeasta se manifestă ca o lumină stacojie ce învăluie întregul corp; lăuntric ea este energia purtătoare a cinci culori distincte, radiantă, emisă și răspândită în raze, vibrând tacut.

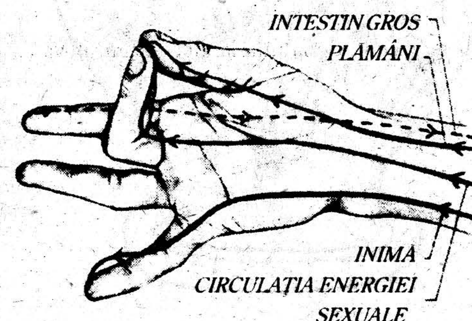
CELE ȘASE YOGA ALE LUI NAROPA

MÂINILE ȘI PICIOARELE CONSIDERATE CA FOCARE COMPLEXE DE REZONANȚĂ CU ANUMITE ENERGII SUBTILE BENEFICE

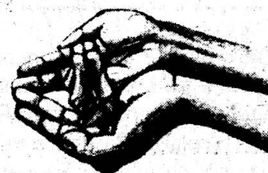
Mâinile și picioarele reprezintă "terminațiile exterioare" ale corpului. Toate organele vitale, glandele și toți nervii pot fi contactate și manipulate prin intermediul multor căi subtile ce pleacă de la mâini și picioare către inimă, cap, gât, ombilic, organele sexuale și regiunea sacrală. Aceste căi subtile, cunoscute și sub numele de meridiane, sunt esențiale în acupunctură, presopunctură și în medicina orientală. Ele dețin proprietăți stimulative și sedative, fiind caracterizate prin natura lor YIN sau YANG, respectiv dacă fluxul de energie ce le parcurge este ascendent, adică "de la Pământ la Cer", ori descendent, "de la Cer la Pământ".



Urmele mitologice ale pașilor zeilor, cu simboluri benefice și de prosperitate marcate pe tălpi. După o pictură miniaturală din Rajasthan, de la mijlocul sec. al XVIII-lea.



Anumite canale subtile energetice fac legătura între degete și organele interne. Tantra afirmă că gesturile mâinii sunt eficiente în crearea diferitelor circuite prin care energia să poată fi canalizată corespunzător. Gestul din figură, obișnuit în meditația yoghină, leagă fluxul energetic exterior al energiei sexuale cu funcția respiratorie, ajutând astfel la o mai bună stăpânire și concentrare a minții.



Un tip de MUDRA (gest sincronizator) utilizată în meditațiile de tip tantric pentru canalizarea energiilor subtile care circulă în corp. După o fotografie contemporană.

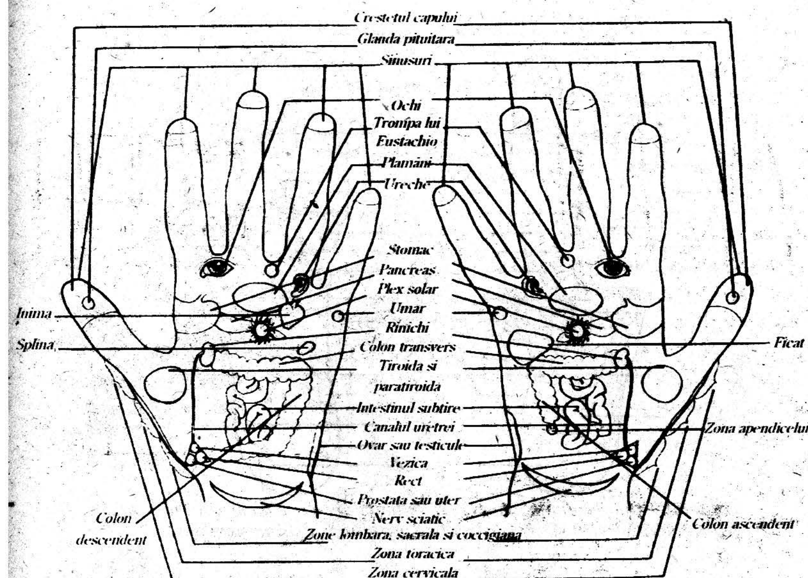
Mâinile și picioarele sunt considerate ca niște microcosmosuri ale întregului corp și pot fi utilizate pentru contactul cu interiorul corpului. SHIATSU (terapia japoneză prin presiunea exercitată cu degetele), DOIN (automasajul oriental) cât și tehicile occidentale asemănătoare ale terapiei "zonale" și reflexoterapiei, toate acestea se bazează pe cunoasterea și folosirea meridianelor.



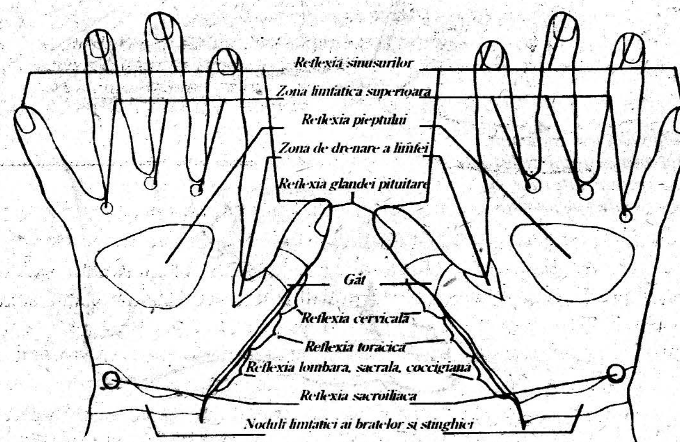
Diagramă hindusă de tipul HASTAKARA YANTRA, ilustrând legături ale forțelor subtile ce influențează individul. Simbolurile astfel indicate sunt în directă legătură cu anumite forțe cosmice. După picturile de la Rajasthan, sec. al XVIII-lea.

Învațăturile tantrice și taoiste utilizeză terminațiile corpului pentru directionarea conștientă a fluxurilor de energie. Astfel, sunt prescrise diferite posturi pentru circulația energiei sexuale de-a lungul unor meridiane specifice, dintr-o parte în alta a corpului, sau de la unul din iubiți la celălalt. Pozițiile sexuale în Tantra sau în Tao au menirea de a face să circule energia subtilă într-un mod cât mai precis, făcându-se deseori uz de mâini și de picioare pentru împlinirea unui astfel de scop.

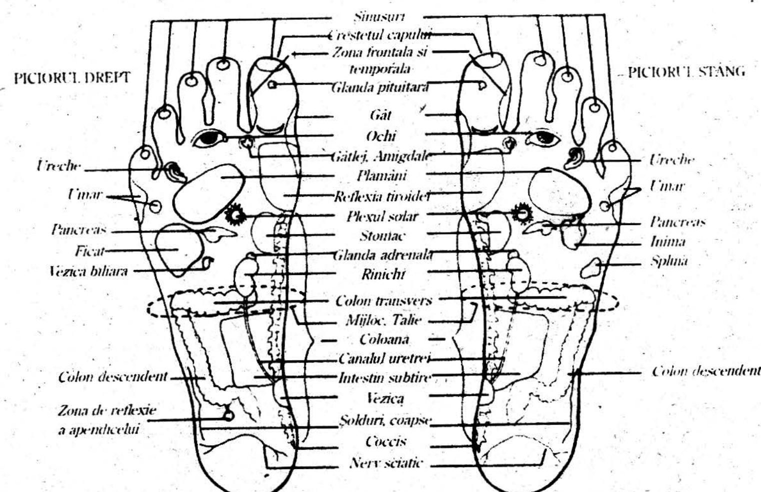
Unele gesturi rituale ale mâinilor pot fi găsite în toate culturile sacerdotale; acestea reprezintă, de asemenea, tot atâtea metode eficiente de scurtcircuitare și canalizare a energiei subtile în corp. În fapt, ele sunt adevărate



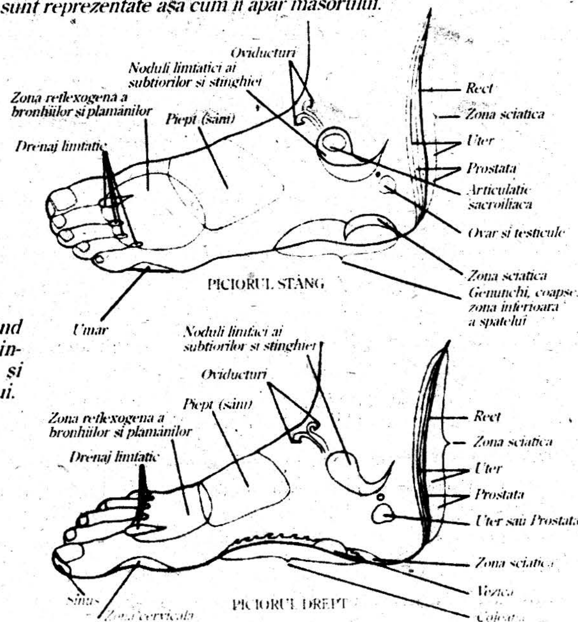
"Hărți" de reflexologie, indicând relația între organele interne și porțiuni ale palmelor stângă și dreaptă. Apăsarea fermă creează o reacție reflexă a organelor afectate, provocând vindecarea.



Harta reflexologica indicând relatia între organele interne și dosul palmelor.



Hartă reflexologică indicând corespondenţa între organele interne şi tălpile picioarelor. Acestea sunt reprezentate aşa cum îi apar masorului.



Hărţi reflexologice, indicând corelaţia între organele interne şi zonele laterală şi superioară a labei piciorului.



Desen mitologic al tălpilor picioarelor, având simboluri benefice ce indică legături celeste între macrocosmos şi microcosmos. După o pictură de la Rajasthan, sec. al XVIII-lea.

YANTRA-e, forme conştient create care acţionează într-un mod specific pentru a concentra diferite forţe. Tantra-ele conţin multe învăţături care pot fi transmise prin intermediul anumitor gesturi sincronizatoare (MUDRA-e). Ceea ce, iniţial, este inexprimabil prin mijloacele obişnuite poate fi transmis, câteodată, în mod direct prin astfel de gesturi mistice, care concentrează şi focalizează energia într-un mod foarte eficient; acest lucru duce la atingerea unor stări de conştiinţă care transcend limbajul. Se spune că liniile palmelor şi tălpilor reflectă destinul personal. Mulţi oameni sunt familiarizaţi deja cu linia "capului", "inimii" sau a "vieţii" şi este un lucru binecunoscut că amprentele fiecărui individ sunt unice. Şi tălpile picioarelor prezintă linii precise, diferite şi ele total de la individ la individ.

În timpurile străvechi, examinarea mâinilor şi picioarelor unei persoane, în scopul de a o cunoaşte mai bine, constituia o convenţie socială. Aceste părţi ale corpului erau spălate de către gazdă înainte ca musafirul să se aşeze.

Masajul delicat, dar ferm, al mâinilor şi picioarelor prin tragerea, strângerea, apăsarea sau presarea cu degetele asupra lor a avut dintotdeauna un efect liniştitor şi benefic asupra individului. Mai mult chiar, prin concentrarea asupra unor părţi specifice ale corpului şi prin aplicarea unei presiuni pe anumite zone ale mâinilor şi picioarelor este posibil să se realizeze vindecări spectaculoase prin dobândirea unui echilibru intern al energiilor. În acest mod pot fi corectate şi chiar îndepărtate multe boli şi afecţiuni ale corpului şi minţii.

Posturile sexuale tantrice creează circuite energetice subtile pentru controlul orgasmului involuntar. Aici, plasarea mâinilor și picioarelor joacă un rol vital în acest proces. După o pictură nepaleză de la mijlocul sec. al XVIII-lea.



Dincolo de acest fapt, modalitatea intrinsecă prin care se acționează este una senzuală, plăcută și stimulatoare. Pentru un cuplu, ungerea cu uleiuri naturale și masarea mâinilor și picioarelor reprezintă o cale naturală de comunicare și un instrument de bază în arta iubirii.

În mod normal, picioarele au mai multă nevoie de masaj decât mâinile, întrucât ele sunt folosite mereu la mers, ținute des în încălțăminte strîmtă și învelite în ciorapi sau alte materiale. În timpul deplasării omului, picioarele se află în contact continuu cu pasajele dure ale străzilor și, de aceea, rare sunt ocaziile în care ele iau contact direct cu suprafețe organice, cum ar fi pământul natural, nisipul sau iarba. Atât cei forțați prin specificul activității lor să-și folosească în mod excesiv brațele, cât și cei care rămân foarte mult în picioare suferă de anumite afecțiuni interne cauzate de presiunea continuă exercitată asupra terminațiilor exterioare.

Blocajele sau constrângerile interne pot fi relaxate prin masarea mâinilor și picioarelor într-o stare de concentare sporită a minții. Cel care este astfel tratat va rămâne cât mai liniștit și relaxat, informându-l pe cel care-l masează asupra oricărei dureri ce apare prin masare locală. Atunci când apare durerea, ea indică un dezechilibru, stress sau tensiune în organul intern sau zona care corespunde acelui punct de pe mână sau picior.

Evitați, totuși, să folosiți prea mult masajul presopunctor la mâini și picioare, pentru ca acest lucru să nu dea naștere la eventuale efecte secundare neplăcute. Scopul introducerii acestei tehnici este acela de a arăta cum se poate obține o bună relaxare prin intermediul masării mâinilor și picioarelor, cum se poate stimula circulația sanguină și crește vitalitatea și armonia într-un cuplu. În timpuri străvechi, masajul mâinilor și al picioarelor reprezenta o modalitate foarte cunoscută pentru armonizarea dispoziției și "cunoașterea" unei alte persoane.

În zilele noastre acest lucru devine cu atât mai necesar cu cât se cunoaște foarte bine stress-ul și tensiunea impusă ritmului vieții de către societatea modernă.

Actul sexual stimulează creșterea fluxului de energie ce se deplasează prin meridianele subtile ale corpului. Același lucru este valabil și în cazul tehnicilor de respirație, posturilor specifice de YOGA și meditației. Dacă rămâne necontrolată, energia se va pierde în exterior mai ales prin mâini și picioare, și, de asemenea și prin intermediul organelor sexuale, gurii, ori al altor orificii ale corpului. Posturile amoroase în Tantra, cunoscute și ca BANDHA-e (contracții), au fost concepute pentru a recanaliza energia care este disipată în exterior, mâinile și picioarele fiind deseori utilizate ca ajutoare în acest proces.

Este mult mai important și eficient să facem să circule energia sexuală decât să o lăsăm să se piardă; acest lucru poate fi realizat în mod conștient prin plasarea mâinilor pe CHAKRA zonei sexuale, a ombilicului, a inimii sau a capului, direcționând mental energia spre aceste CHAKRA-e. Iubiții vor experimenta o senzație minunată și incitantă atunci când vor simți fluxul energetic al fiecăruia precum și circulația ei de la unul la celălalt.

Rețineți că mâinile și picioarele sunt niște microcosmosuri ale corpului și învățați să recunoașteți semnele funcționării defectuoase a unor organe interne prin observarea atentă a stării lor. Dacă mâinile sau picioarele încep brusc să transpire sau încep să vă doară în anumite locuri urmăriți să determinați motivele lăuntrice ale acestor efecte, iar apoi ajustați-vă corespunzător modul de viață.

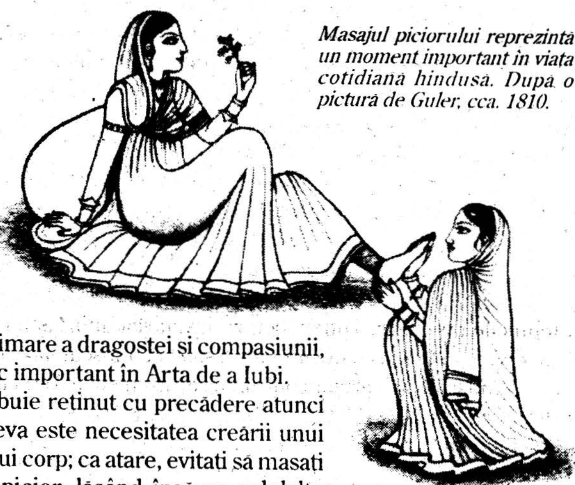
Este mult mai ușor să previi anumite boli doar prin mici ajustări exterioare decât printr-o medicație prelungită, incomodă și costisitoare. Astfel, mâinile și picioarele reprezintă niște gardieni fideli pentru ființa umană, îndeplinind totodată o funcție foarte importantă: diagnosticul și vindecarea dezechilibrului corporal.

Talpa reprezintă o MANDALA, un univers complet în sine.
HEVAJRA TANTRA

Piciorul stâng va fi plasat în exterior, aproape de cel drept; acest lucru înseamnă că pozitivul îmbrățișează negativul. Degetul mare de la mâna stângă îl va atinge pe cel mijlociu, iar mâna dreaptă va fi plasată dedesubt, cu palma în sus. Degetul mare de la mâna dreaptă va fi îndoit peste palma stângă; acest lucru înseamnă că negativul îmbrățișează pozitivul și reprezintă tocmai ceea ce anticii voiau să spună prin "formarea unui circuit din opt canale psihice." Scripturile taoiste spun că legăturile dintre cele patru membre închid cele patru porți, astfel că se poate accede spre centru.

CHAO PI CH'EN

ȘTIINȚA SECRETĂ A MASAJULUI CA MODALITATE DE PUNERE ȘI MENȚINERE ÎN REZONANȚĂ CU UNELE ENERGII SUBTILE DIN MACROCOSMOS



Masajul piciorului reprezintă un moment important în viața cotidiană hindusă. După o pictură de Guler, cca. 1810.

Masajul reprezintă una din cele mai simple căi de relaxare a corpului cât și una din cele mai directe metode de stabilire a unei vii comunicări cu o altă persoană. El este, de asemenea, o modalitate de exprimare a dragostei și compasiunii, ocupând astfel un loc important în Arta de a Iubi.

Ceea ce trebuie reținut cu precădere atunci când masăm pe cineva este necesitatea creării unui echilibru al întregului corp; ca atare, evitați să masați doar o mână și un picior, lăsând însă pe celelalte neatinse, sau să stimulați meridianele de pe una din părțile corpului uitând să faceți la fel și cu cele de pe partea opusă. Zonele reflexogene ale piciorului stâng se află în legătură directă cu partea stângă a corpului până în regiunea gâtului, punct din care ele încep să influenteze partea dreaptă a corpului. Invers, zonele reflexogene ale piciorului drept influentează jumătatea dreaptă a corpului până la gât, de unde încep să influenteze partea stângă a acestuia.



Fiecare deget este legat în mod direct de zona sinusurilor.

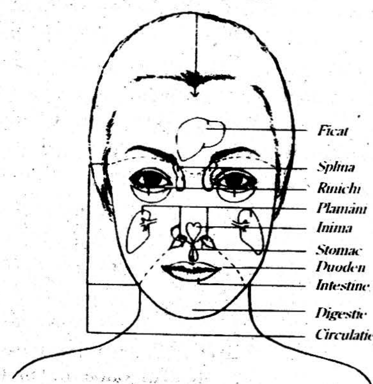
Degetul mare de la picior este conectat prin intermediul unui meridian cu zona capului; centrul piciorului se află în legătură cu partea centrală a spatelui, cu talia, rinichii, stomacul și pancreasul; zona din jurul călcâielor este în legătură cu starea regiunii sexuale. Localizarea precisă a acestor puncte poate fi învățată studiind hărțile reflexologice și prin observarea practică a zonelor reflexogene ale corpului. Capul va beneficia de pe urma masajului simultan al degetelor mari de la picioare; acest tip de masaj poate elimina durerile de cap și îndepărta anumite jene din zona ochilor, urechilor și nasului. Masajul degetelor mari de la picioare este, de asemenea, profund erotic și duce la o salivație abundentă a subiectului relaxat.

În caz de oboseală generală sau depresie se recomandă masarea zonelor reflexogene corespunzătoare glandelor; există meridiane ce fac legătura cu glanda pituitară și cu cea adrenală, cu splina, cu glanda pineală și cu zona sexuală. Ele trec atât prin mâini cât și prin picioare. Durerile menstruale pot fi diminuate prin masajul meridianelor ce duc la uter, la tuburile lui Fallope și la organul sexual, cât și prin masajul delicat dar concentrat de pe partea inferioară a spatelui și la baza coloanei vertebrale. Există multe cărți bune tratând subiectul masajului și de aceea recomandăm cititorului consultarea uneia dintre acestea pentru probleme specifice. Japonezii au dezvoltat arta terapeutică a masajului, mai mult decât oricare altă naționalitate. Au fost publicate unele lucrări excelente tratând în detaliu despre punctele SHIATSU specifice, cât și diferite meridiane utilizate în tehnicile de masaj. Totuși, pentru învățarea unor astfel de metode de masaj cel mai bine este să se consulte o persoană cunoscătoare în domeniu.

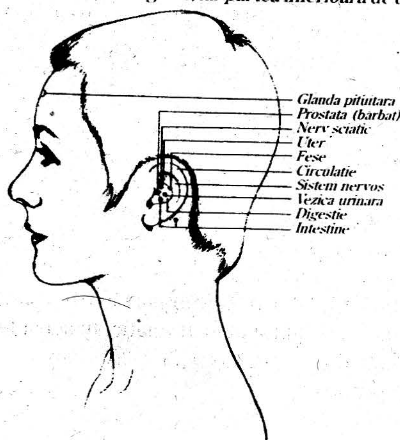
Masajul picioarelor contribuie, de asemenea, la relaxarea femeii în timpul nașterii; s-au înregistrat astfel multe nașteri fără durere, în cazuri în care s-au folosit aceste tehnici. În ceea ce privește menopauza și sterilitatea există metode precise de tratament. Constipația, care deseori duce la inhibarea activității sexuale naturale și armonioase, poate fi lesne îndepărtată prin masarea mâinilor sau picioarelor.



Masajul joacă un rol important în canalizarea energiilor în timpul jocurilor amoroase. După o stampă japoneză din timpul sec. al XVIII-lea.



Harta reflexologică indicând corespondenta intre organele interne și zonele fetei. Partea superioară a capului este legată de sistemul nervos, partea mijlocie de circulația sângelui, iar partea inferioară de digestie.

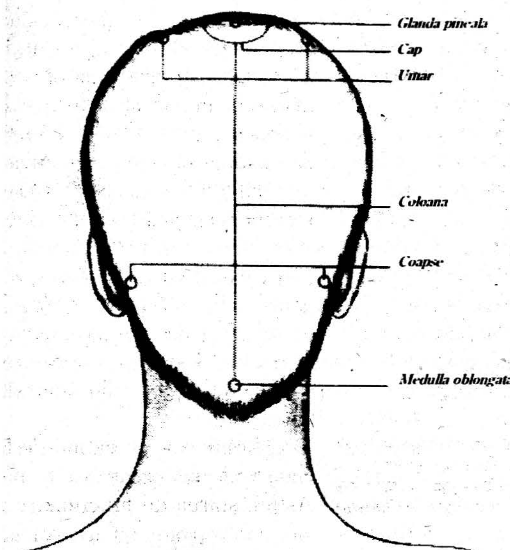


Câteva puncte principale de presopunctură din zona capului și urechii, ce sunt legate de organele interne prin meridianele energetice subtile.

Atentia constantă acordata artei masajului va ajuta mult circulatia sângelui și eliminarea diferitelor impuritati și toxine din corp. Societatea actuală ar avea de câștigat enorm de pe urma tehnicilor de relaxare și masaj al mâinilor și picioarelor. În Orient toată lumea învață și cunoaste câteva tehnici de masaj; atât pentru oamenii simpli de la tară, cât și pentru orășeni sau curtenii unui maharajah, masajul reprezintă o parte din stilul de viață.

Meridianele se extind de la zona fetei către organele interne. Astfel, starea de functionare a organelor poate fi diagnosticată de cele mai multe ori după trăsăturile fetei. Astfel, ficatul poate fi direct influentat prin masajul realizat în zona dintre sprâncene. Pentru realizarea acestui lucru există o tehnică YOGA cunscută sub numele de KAPALA RANDHA DHAUTI (purificarea cavitătii capului), pe care celebrul tratat GHERANDA SAMHITA o descrie astfel: "Frecati adâncitura fruntii din vecinătatea puntii nasului cu degetul mare de la mâna dreaptă. Practicarea zilnică a acestui exercitiu simplu duce la vindecarea tuturor bolilor izvorâte din dezechilibrul vital al corpului. Canalele energetice subtile se vor purifica, obtinându-se clarviziunea. Tehnica va fi practicată zilnic după trezirea din somn, după mese și, de asemenea, seara." Ea duce la învigorarea ficatului, cât și a altor organe ale corpului, fiind de un imens ajutor pentru sănătate.

Functionarea splinei poate fi îmbunătătită prin masarea fiecărei parti a



Harta reflexologică figurând zona posterioară a capului și corespondentele sale cu părtile corpului.

nasului; pentru rinichi masati ușor zona de sub ochi ("pungile" prezente la multi oameni indică nopti pierdute, suprasolicitare intelectuală și rinichi obosiți); inima poate fi influentată prin masajul delicat al vârfului nasului, iar plămânii prin presarea nărilor. Organele sexuale au legătură cu buza superioară și cu suprafata învecinată, de sub nas. Acesta este de altfel și unul din motivele pentru care sărutul joacă un rol atât de important în faza preliminară actului sexual. Glanda pituitară, care controlează cea mai mare parte din secretiile hormonale, poate fi stimulată prin masajul zonei din mijlocul fruntii; glanda pineală (cel de-al "Treilea Ochi") prin masajul creștetului capului, iar glanda tiroidă printr-un masaj ușor în jurul gâtului. De asemenea, pentru ușurarea stress-urilor și tensiunilor mentale este indicată masarea ușoară a tâmplelor. De obicei, cea mai mare parte din durerile de cap pot fi atenuate si îndepărtate prin intermediul masajului din zona capului. Durerile de cap sunt îndeobște legate de tensionarea mușchilor scalpului, care pot fi lesne relaxati prin masarea lor. Pavilioanele urechilor prezintă și ele puncte importante de masaj, fiind în directa corespondentă cu regiunea sexuală și nervul sciatic. În acest fel, organele viscerale ale corpului sunt legate de terminalele exterioare, care pot fi utilizate pentru stimularea și relaxarea primelor.

Intrucât creierul controlează activitatea sexuală, aceeastă parte a corpului prezintă o mare importantă pentru iubitii unui cuplu. Masajul relaxant al capului poate îndepărta cu repeziciune tensiunile, deschizând astfel starea și dispoziția fiintei spre apetitul sexual.

Masajul facial poate fi relaxant, învigorator și stimulativ din punct de vedere sexual. Diferitele suprafete din jurul gurii sunt legate de părti diferite ale sistemului digestiv: vârful buzei superioare răspunde de stomac, buza inferioară de intestin, iar colturile gurii de prima portiune a intestinului subtire. În Orient un bun medic diagnostichează afectiunile pacientului prin simplul studiu al fetei acestuia.

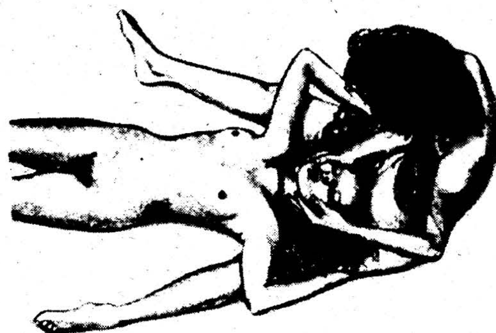
Masajul general al corpului constituie unul din cele mai bune tonice fiind

de asemenea un mijloc excelent pentru a te obisnui cu corpul iubitului sau iubitei si cu răspunsurile sale la stimularea zonelor erogene. Ca si dragostea, masajul este reciproc. Este preferabil să se indice zonele corpului a căror masare ar conduce la resimțirea unei mai mari plăceri mai degrabă prin sunete nearticulate, decât prin pronunția cuvintelor, deoarece indicațiile specifice cum ar fi : "mâna stângă puțin mai jos", etc., pot diminua mult efectul erotic. Cu timpul iubitii ajung să se inteleagă mutual, stabilindu-se un fel de cod de comunicare prin intonatii si miscări și se va dobândi chiar o perceptie intuitivă a corpului celuilalt, ceea ce reprezintă un lucru foarte important. În intimitate, masajul nu depinde de anumite reguli sau tehnici. Competenta capătă atunci dimensiunea intuitiei si ea va apare spontan cu condiția ca ambii îndrăgostiți să fie deschiși și sinceri.

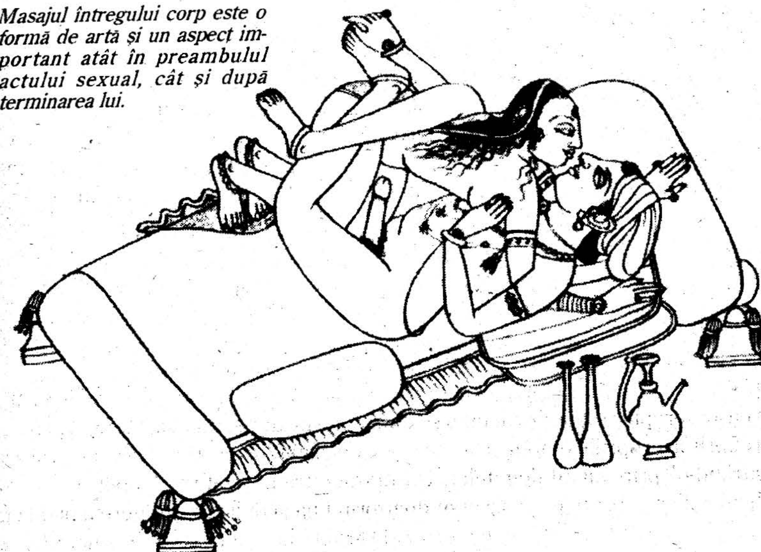
Masajul pentru relaxare și vindecare trebuie să devină o parte integrantă a relatiei dumneavoastră. Folosit în timpul preludiului actului sexual, el va elibera corpul de tensiunile acumulate si-l va relaxa, aducându-l in aceea stare degajată și firească, propice săvârșirii actului sexual. Folositi, de asemenea, masajul pentru a vă exprima propriile emotii; in acest sens, nu ezitati deloc în a vă revărsa trăirea "picurând-o" prin vârful degetelor. Un masaj eficient poate fi deopotrivă si cel realizat in fortă, dar și acela săvârsit doar prin fina și delicata atingere a pielii cu buricul degetelor. Secretul eficientei rezidă în intentia, concentrarea și increderea persoanei care realizează masajul, însotite de sentimentul de siguranță al persoanei masate. Mâinile vindecătorilor emit un fel de "sarcină electrică" care poate afecta în mod benefic, pozitiv, energiile vitale ale "pacientului".

Folositi masajul pentru conștientizarea și învigorarea cât mai bună a corpului fizic si subtil. Astfel, constientizati schimbările de temperatură ale pielii pe diferite suprafete ale corpului. Observati cum aceste temperaturi diferite se află intr-o strânsă corelatie cu dezechilibrul si tensiunile din zonele respective. Recunoasteti-le și folositi-le ca pe niste semnale importante in cunoasterea intuitivă si "invatarea" corpului fiintei iubite.

Masajul poate fi folosit pentru a vindeca, relaxa si, in general, a apropia și armoniza mai bine corpurile îndrăgostitilor. De asemenea, el constituie un mijloc și o cale importantă pentru amplificarea sentimentului erotic în cuplu. El poate fi utilizat pentru sublimarea sau



Masajul capului reprezintă o metodă deosebit de eficientă în tratarea durerilor și a extenuărilor nervoase.



Masajul întregului corp este o formă de artă și un aspect important atât în preambulul actului sexual, cât și după terminarea lui.

concentrarea energiei sexuale, ca un aspect integrat al preludiului. În metodele dezvoltate în haremurile din Orient există tehnica de masare a întregului corp prin intermediul corpurilor celorlalți. În zilele noastre aceeastă tehnică este cunoscută ca "Orientală", sub numele de THAI sau masajul "întregului corp"; ea constă în a masa în întregime corpul "recipient" prin intermediul corpului activ. Ambele corpuri vor fi unse cu uleiuri naturale și parfumate; apoi persoana care efectuează masajul se va așeza deasupra și își va folosi corpul astfel încât să stimuleze și să învigoreze corpul celuilalt. Toate părțile corpului vor fi folosite în mod adecvat: coatele, genunchii, coapsele, sânii, obrajii, fruntea, labele picioarelor, etc. Acest fel de masaj poate culmina cu actul erotic, el reprezentând un act plin de iubire în sine.

De altfel, masajul senzual a fost multă vreme preferatul regilor, conducătorilor, iar astăzi al oamenilor de afaceri din Orient. El poate fi practicat, de asemenea și de cuplul modern, de preferat într-o ambianță exotică, în acompaniamentul unei muzici adecvate, fie pe rând, fie ca un tratament special al unuia dintre cei doi iubiți. Minunatele beneficii ale acestui excelent tip de masaj vor fi resimțite, fără îndoială, de ambii participanți și nu doar de cel cu rolul activ.

Considerați masajul ca pe un adevărat ritual. Porniți de la nivelul capului, picioarelor sau al coloanei vertebrale și repetați mental, de mai multe ori, intenția dumneavoastră de a îndepărta toate obstacolele sau blocajele din corpul celui masat, pentru a-i învigora trupul și a-l încărca cu energie pozitivă. Urmăriți să vă armonizați respirația și folosiți controlul respirației pentru a vă susține

concentrarea. În ceea ce priveşte masajul creator, exista un secret in realizarea sa si anume ca persoana care masează să canalizeze energia din intregul sau corp spre corpul celui masat, prin intermediul mâinilor.

Directionati conştient aceeastâ energie prin corp, spre în sus şi vizualiza-ti-o ca fiind emisă prin vârfurile degetelor.

În timpul masajului vor fi folosite uleiurile naturale. Cel mai bine ar fi ca ele să fie uşor încălzite, mai ales iarna. Pe piată se pot găsi multe astfel de uleiuri, dar cele mai bune rezultate se obtin cu cele amestecate de voi insivă. Alegeţi un ulei de bază nu prea vâscos, de pildă uleiul din seminte de susan şi adăugati putin ulei volatil din flori sau ierburi, cum ar fi uleiul de santal, de trandafiri, de mărgăritare, de mentă, lavandă, rozmarin sau paciuli. Uleiul de migdale este indicat pentru cap, mâini şi picioare şi, mai ales, pentru ochi. Uleiul indian, cunoscut sub numele de AMLA, este foarte bun pentru masaj.

Când realizati masajul fiti creativi şi inventivi. Vizualizati canalele subtile energetice şi CHAKRA-ele, concentrându-vă totodată asupra clarităţii respiratiei şi a gândului. MANTRA-ele ajută mult la stabilirea unui ritm anume şi la focalizarea corespunzătoare a mintii. Amintiţi-vă totdeauna că atingerea are o mare fortă de vindecare şi energizare. De asemenea, masajul reprezintă un mijloc ideal de comunicare a sentimentelor, fiind de un deosebit ajutor atunci când fiinta se confruntă cu unele probleme energetice. Cât priveste cuplul, masajul constituie o adevărată artă şi o cale viabilă în armonia celor doi îndrăgostiţi, contribuind mult la serviciul şi sănătatea fiecăruia dintre ei.

Dintre simturi, pipăitul se impune celorlalte patru, continând însăşi mintea; «câmpul» de actiune mentală este coextensiv cu simtul tactil.

CHARAKA SAMHITA

Persoana care îşi unge capul cu ulei nu va fi subiectul durerilor de cap nu va cheli şi nici nu va albi la păr. Forta oaselor craniene va spori, organele simturilor se vor tonifia, pielea fetei se catifelează, iar fiinta va dormi bine şi va trăi într-o continuă stare de bună dispoziţie.

CHARAKA SAMHITA

Asprimea, rigiditatea, uscarea, oboseala si intepenirea picioarelor vor fi repede înlăturate printr-un masaj regulat si ungerea lor cu uleiuri vegetale; organele interne vor beneficia şi ele implicit de pe urma acestor actiuni. Masajul restului corpului are drept rezultat îndepărtarea mirosului corporal neplăcut, a încetinelii, torpoarei, mâncărimii, pierderii apetitului, oboselii fizice şi a debilităţii sexuale. Aceasta reprezintă o practică minunată si deosebit de plăcuta, care ajută la depăşirea problemelor din plan fizic şi din planurile subtile

SUSHRUTA SAMHITA

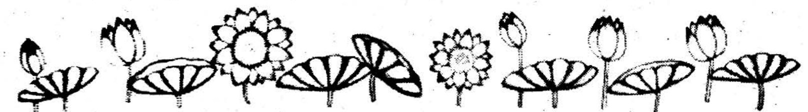
MISTERELE GRĂDINII PARFUMATE CA AMBIANŢĂ IDEALĂ ÎN JOCURILE AMOROASE TRANSFIGURATOARE

Învăţăturile yoghine accentuează asupra importanţei simţului mirosului, asociat cu PRANA originară, cu fluxul subtil ascendent în fiinţă, CHAKRA inimii şi principiul coeziunii şi unităţii cosmice. Ierburile plăcut mirositoare, uleiurile şi tămâia sunt creditate cu capacitatea de stimulare a atitudinii creatoare şi a elevării spirituale. Datorită acestor calităţi mentionate, parfumurile reprezintă o parte integrantă a riturilor şi ritualurilor mistice. Parfumul dulce al trandafirilor, iasomiei, sofranului, lemnului de santal, busuiocului, cedrului şi al celui de paciuli şi marijuana posedă aceeaşi proprietate SATTVA-ică a gustului dulce, care dă naştere sentimentelor erotice şi spirituale.

Parfumurile plăcut mirositoare şi uleiurile parfumate constituie o parte esenţială a conceptiei si practicii sistemului tantric, fiind utilizate pentru a eleva şi spiritualiza inima şi mintea fiinţei umane. De asemenea, ele au capacitatea de a crea şi o anumită protectie psihică. O folosire în deplină cunoştinţă de cauză a diferitelor nuante de mirosuri poate contribui mult şi la realizarea unei atmosfere plină de armonie şi înţelegere în casă. Mirosul acţionează în principal asupra centrilor instinctuali, stimulând astfel multe dintre necesităţile de prim ordin ale omului.

În cultivarea cunoaşterii de sine, unul dintre cei mai importanţi factori este observarea lucidă, conştientă a mirosurilor corporale, care sunt asociate cu diferite stări fizice, emoţionale sau psihice. Fiecare persoană are un miros specific care, deşi se schimbă mereu, este la fel de special şi de unic ca şi culoarea ochilor sau umbletul. Mirosul corpului este direct legat de dietă şi, într-o anume măsură, de stilul personal de viaţă. Un individ care mănâncă ceapă şi usturoi în mod regulat va constata că acest miros îi pătrunde respiraţia, transpiraţia şi secreţiile sexuale. În mod similar un consumator de carne, un vegetarian, un fumător si un consumator de alcool vor avea mirosuri corporale caracteristice distincte. Mirosurile corporale sunt de asemenea afectate de calităţile spirituale ale unei persoane.

Mirosul unei femei se schimbă în funcţie de perioada menstruală şi gradul în care ea este excitată sexual. Similar, bărbatul înregistrează şi el schimbări ale mirosului specific, funcţie de excitarea lui sexuală, de starea de supărare, de efort fizic sau de abstinenţă. De fapt cel senzitiv poate afla foarte



Lotusi de pe o miniatura pictata din Bunti, cca. sec. XVIII.

multe despre o ființă necunoscută numai după mirosul pe care aceeasta îl degajă.

Tradițiile magiei antice de pe tot cuprinsul pamântului asociau mirosurile neplăcute cu spiritele neevoluate, inferioare și cu demonii. Astfel de mirosuri grele și neplăcute, se spune, au proprietatea "vibratorie" de a atrage anumite entități de ordin inferior din planul astral, care se manifestă într-un mod caracteristic, "posesiv". Ritualurile de magie neagră, de pildă, folosesc deseori substanțe urât mirositoare pentru ofrandele și jertfele lor; printre acestea se găsesc sângele uscat, piperul roșu și asafoetida, toate mirosind neplăcut.

Atunci când forțele interne ale corpului și minții sunt în armonie, din porii pielii se degajă un parfum subtil și plăcut. Yoghinii și conducătorii spirituali au întotdeauna o aură minunată și plăcut mirositoare, ce nu reprezintă, de altfel, decât manifestarea gradului lor de progres spiritual. Se știe, de pildă, că la o săptămână după moartea marelui maestru spiritual hindus, PARAMAHANSA YOGANANDA, care a survenit în America, corpul său continua să emane un parfum îmbătător de trandafiri.

Acest lucru a fost verificat și atestat de mulți medici, rămași perplecși în fața acelui fenomen inedit, deoarece ei știau că - în mod obișnuit - un cadavru începe să se descompună foarte repede după moarte și, ca atare, să împrăștie un miros urât în jur. Obiceiul oriental de a oferi ghirlande de flori marilor maeștri și înțelepți reprezintă un mod de a le recunoaște valoarea și puterea spirituală.

Multe tratate orientale care se ocupă de Arta Erosului clasifică diferitele tipuri de organe sexuale după formă, gust și miros. În cunoscutul text hindus, "ANANGA RANGA", femeia "lotus" iese în evidență, de exemplu, prin YONI-ul ei care "se aseamănă cu un boboc de lotus încă nedesfăcut și parfumat precum un crin ce tocmai a înflorit"; "femeia-artă" se recunoaște prin "mirosul dulce precum mierea al YONI-ului ei", "femeia-scoică" prin YONI-ul său sărat. Tot astfel, "bărbatul-iepure" are "sperma cu miros și gust dulce", pe când "bărbatul-armăsar" prezintă o "spermă sărată, ce miroase a capră".

Excitația sexuală dă naștere la tot felul de mirosuri ce emană din corp, din gură, din piele și mai ales din organele sexuale. Pe drept cuvânt se spune că cel mai deosebit parfum al unei femei este propriul ei miros. Una din metodele curtezanelor din Europa medievală folosite pentru a atrage bărbații era folosirea propriilor secreții sexuale, ca parfum, cu care se dădeau după urechi și pe gât. La nivelul subconștientului se petrec în general, majoritatea interacțiunilor între oameni, iar mirosul joacă un rol semnificativ. Unul din marile dezavantaje ale pastilelor anticonceptionale este acela că ele privează femeia de parfumul special al secrețiilor ei sexuale, care joacă un rol atât de important în atragerea bărbatului.

Multe din binecunoscutele produse de parfumerie se bazează pe anumite extracte din produse animaliere, cunoscute pentru calitățile lor deosebite și sunt folosite pentru a crea un "ton" specific, o vibrație "suport", peste care sunt suprapuse apoi alte mirosuri mai subtile.

Majoritatea acestor ingrediente de baza provin din secrețiile glandelor sexuale ale animalului respectiv; astfel moscul este extras dintr-o glandă specifică cerbului, iar civetul din glanda anală a zibetei (animal înrudit cu pisica). La fel, majoritatea parfumurilor florale derivă din esențele plantelor respective, comparabile cu secrețiile sexuale ale animalelor.

Parfumul și tămâia au fost legate de sexualitate în toate timpurile și în toate culturile. Cu mult timp în urmă știința confirmase deja că instinctul sexual este stimulat în mod direct de miros, atât la om cât și la animale. De notat însă că simțul mirosului este cu mult mai dezvoltat la animale decât la om care l-a pervertit datorită unor obiceiuri nefirești, dizarmonioase.

Stilul de viață natural duce la creșterea sensibilă a receptivității la mirosuri, deschizând totodată porțile unei noi lumi minunate ale parfumurilor subtile, a cărei existență nici măcar nu este bănuită de omul obișnuit.

Modificările bruște ale mirosului emanat de corp indică schimbări la nivel emoțional. Relaxarea profundă și înlăturarea tensiunilor lăuntrice schimbă întreaga chimie corporală, ca și mirosul corporal, ajungând să constatăm că am început deodată să avem un miros foarte plăcut. Acesta este semnul că templul corpului s-a transformat într-o adevărată Grădină Parfumată, în care spiritul experimentează bucuria și plăcerea de a trăi în armonie.

Analizele științifice au stabilit că ceea ce determină specificul mirosurilor este forma structurii moleculare a substanței respective. Astfel, camforul prezintă molecule sferice, moscul - molecule în formă de disc, parfumurilor florale le corespund, în general, molecule cu formă discoidală, dar ceva mai alungită; menta prezintă molecule sub formă de pană, iar alcoolul are molecule în formă de baghete.

Structura internă a nasului prezintă unele cartilagii, mucoasă nazală, nervi olfactivi și cili vibratili. Secrețiile nazale prezintă o asemănare biochimică surprinzătoare cu cea a unora din secrețiile glandei pituitare, ce guvernează activitatea sexuală, cât și funcțiile metabolice. Atunci când apelăm la funcția mirosului, vibrația și forma moleculelor substanței respective produc prin rezonanță schimbări la diverse nivele: al mucoasei nazale, al cililor vibratili și al nervilor olfactivi, stimulînd bulbul olfactiv.

Observăm, deci, că simțul mirosului deține multe fațete și mistere, fiind legat în mod direct de transformările biochimice din corp. Mai mult decât orice altceva, parfumul, tămâia și uleiurile volatile parfumate creează și amplifică stări specifice ale dispoziției omului. Ele acționează asupra sentimentelor și stimulează facultățile suprasenzoriale.

Tantricii se folosesc de aceste proprietăți în ritualurile lor erotice. Ei prescriu, de asemenea, diferite parfumuri pentru ritualuri diferite. Înaintea actului amoros, femeia este adorată ca fiind întruparea însăși a forței creatoare, SHAKTI sau Energia plină de înțelepciune.

Apoi, corpul ei este uns cu diferite uleiuri parfumate tocmai pentru a

Keora, prin aceeasta, rolul ei creator și pentru a-i eleva psihicul, astfel încât femeia să se poată manifesta într-adevăr ca o zeiță.

În ritualul sexual cunoscut sub numele de Ritualul celor Cinci Esențe, se aplică pe mâini ulei de iasomie, pe gât și pe obraji ulei de paciuli sau Keora, pe sâni - ulei de ambră sau de mosc; părul este apoi uns cu extract de valeriană sau de nard, iar moscul este folosit pentru organele sexuale; coapsele sunt unse cu ulei de lemn de santal, iar restul picioarelor - cu esență de șofran. Toate acestea sunt folosite în cazul femeii. În ce privește bărbatul, acesta își va aplica ulei sau pastă de lemn de santal pe frunte, gât, piept, buric, regiunea sexuală, brațe, coapse, mâini și labele picioarelor.

După tradiția islamică, profetul Mahomed ar fi declarat odată: "Trei sunt lucrurile care-mi sunt cu adevărat dragi. Acestea sunt: femeile, parfumurile și rugăciunea." La arabi, parfumul este mult respectat și utilizat ca atare; se crede chiar că el tonifică creierul, inima și organele sexuale. Semnificația spirituală a parfumului era binecunoscută arabilor, grecilor, babilonienilor și egiptenilor din antichitate, care foloseau multe uleiuri aromatice atât în viața de zi cu zi, cât și în operațiile de mumificare.

În ultimul timp, Occidentul a început să acorde o atenție tot mai mare proprietăților terapeutice și de înfrumusețare ale uleiurilor esențiale din flori și plante. Esențele naturale sunt relativ ușor de găsit, astfel încât evitați parfumurile sintetice, întrucât efectul lor nu va fi nicicând același cu al uleiurilor naturale. Astfel, familiarizați-vă tot mai mult cu diferitele esențe, învățând totodată să le distingeți pe cele de calitate superioară de cele de calitate inferioară.

Un bun manual pentru începători îl constituie cartea lui Robert Tisserand: "Arta terapiei prin arome". Elaborați, de asemenea, diferite amestecuri creând propriile dumneavoastră parfumuri din ulei de curmale sau semințe de susan ca fond de bază, la care adăugați diferite alte esențe la dorință. Câteva dintre parfumurile naturale folosite în ritualurile erotice tantrice sunt cele de lotus, trandafir, iasomie, regina-nopții, paciuli, rozmarin, levănțică, șofran, ambră, mir și lemn de santal.

Folosiți parfumurile pentru îmbogățirea senzualității dumneavoastră naturale. Fie că ele vor fi aplicate direct pe corp, arse precum tămâia, amestecate în uleiurile de masaj, folosite în saune sau amestecate cu apă și pulverizate cu apă în interiorul camerei, parfumurile naturale vor contribui mult la armonizarea corpului și a minții. Utilizați, deci, mirosurile naturale pentru a îmbogăți atmosfera din jur și pentru a o face mai plăcută, cât și pentru stimularea spiritului lăuntric.

Primăvara, șoldurile rotunde ale femeilor sunt învelite cu mătăsuri naturale colorate în roșul șofranului. Pline de dorință, ele își ung sânii cu pasta de lemn de santal amestecată cu flori plăcut mirositoare, cu șofran și mosc.

RITUSAMHARA

Impuritățile dăunătoare degajate de substanțele otrăvitoare sau urât mirositoare, precum ceapa și usturoiul sunt percepute în toate cele patru tărâmuri. Ele dau naștere unui miros neplăcut în lumile BUDDHA-șilor și indispun pe zeii cerului. Ființele protectoare ale descendenților spirituale pure nu se vor apropia niciodată de persoanele cu un astfel de miros.

«CALEA LUI SHEN» - TEXTUL BON

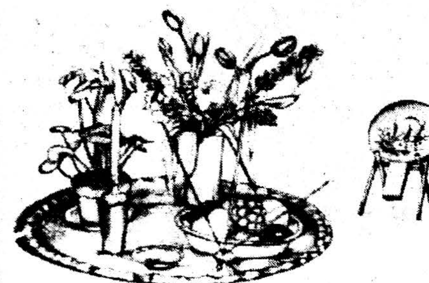
Acei care îi oferă ca ofrandă lui SHIVA ghirlande de flori de oleandru ori iasomie, plăcut mirositoare, vor obține negreșit obiectul dorințelor lor.

KALIKA PURANA

SECRETELE AMBIANȚEI IMEDIATE ÎN ACTUL AMOROS DĂTĂTOR DE FERICIRE PLENARĂ

Mediul înconjurător determină dispoziția și impresionează plăcut atât simțurile cât și mintea. Cu puțin interes, aproape orice loc poate fi transformat într-un adevărat templu erotic. Liniile și colțurile dure ale arhitecturii camerelor din Occident sunt lesne îndulcite prin alegerea cu grijă a unor draperii, cuiere de perete, baldachine, ornamente și lumini adecvate. Prin utilizarea unor astfel de obiecte se creează o atmosferă sacră în casă, adică un loc care să fie în armonie deplină cu spiritul.

În general, templele orientale au în construcția lor domuri, arcade și suprafețe curbe. Astfel de forme amplifică sentimentele și simțirile spirituale prin legătura lor armonioasă cu formele corpului uman. În relizarea unei atmosfere plăcute, culorile dețin un loc deosebit de important. Roșul și purpuriul stimulează, pe când albastrul închis și violetul relaxează și învigorează. Culorile acționează în mod direct asupra centrilor de forță (CHAKRA-e); ideal ar fi să se aleagă combinații de culori care stimulează sexualitatea, în loc să o inhibe. Alegerea patului și a mobilei astfel încât acestea să aibă o înălțime mică contribuie la crearea unui sentiment de intimitate fiind, de asemenea, foarte practice în ceea ce privește realizarea actului erotic. Carpetele, rogojinile și cuverturile sunt indispensabile în templul tantric modern. Deosebit de importante sunt, de asemenea, și lumânările care - dispuse cu artă și pricepere

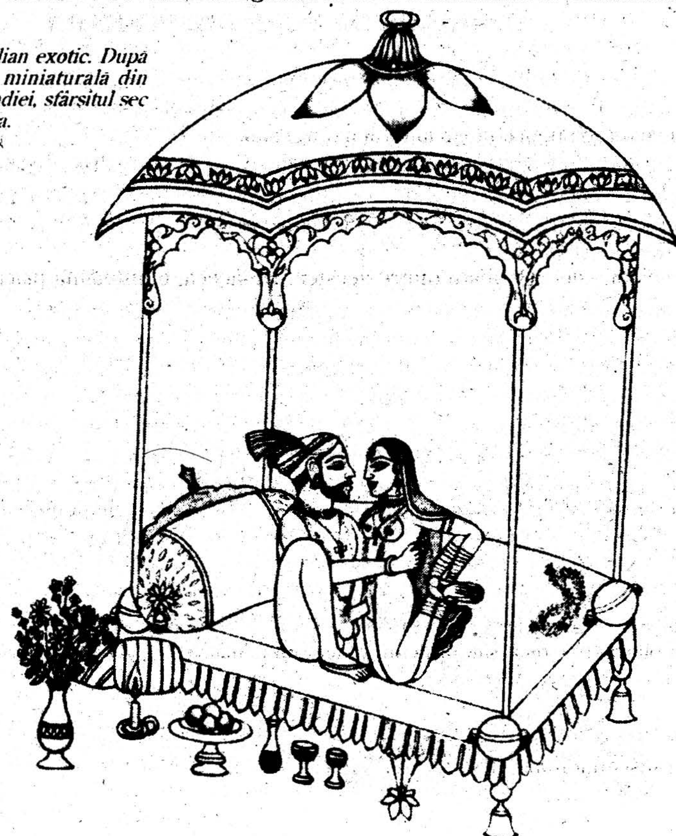


Elementele naturale trebuiesc introduse în cămin, pentru a ajuta armonizarea mediului și simțurilor

creează o ambianță specială. Fântânile în miniatură sau șemineurile poate că nu sunt la îndemâna oricui, dar, lumânările, fructele proaspete, tămâia și florile în mod sigur pot fi procurate.

Plantele în general și mai ales florile, în particular, sunt ușor de îngrijit chiar și la oraș, conferind imediat un aspect plăcut și natural mediului. Ideal ar fi să se introducă un număr cât mai mare de elemente naturale în interiorul spațiului de locuit. Se vor folosi deci, pe cât posibil, perdele de mătase naturală, plante, flori, cămin alimentat cu lemne și perne umplute cu puf. Principalul este să se mențină contactul cu elementele naturale. Și, întrucât atât sunetul, cât și muzica joacă un rol semnificativ în crearea unei ambianțe plăcute, aceste elemente vor fi luate și ele în considerație atunci când este aranjată o cameră.

Flacăra lumânării este preferabilă, oricum, luminii electrice, deoarece curentul electric are o frecvență anorganică ce nu se armonizează cu schimbările



Mediu indian exotic. După o pictură miniaturală din Centrul Indiei, sfârșitul sec al XVIII-lea.

de ordin subtil de la nivelul corpului în timpul actului amoros. În schimb, lumina plăcută și clară a lumânărilor liniștește și, în același timp, ajută mintea să se concentreze, deviind-o de la gândurile lumești. De asemenea, lumina lumânărilor produce anumite reflexe stimulative ale pielii și poate fi folosită foarte bine odată cu oglinzile. Acestea din urmă se folosesc pentru a crea un anumit sentiment de spațialitate și, atunci când sunt plasate cu pricepere au un mare potențial erotic. Trupurile goale, draperiile colorate, carpetele, pernele, tămâia, oglinzile și lumina blândă a lumânărilor sunt de o mare importanță în anturajul dragostei.



Natura poate constitui un mediu erotic stimulant.

Cele cinci simțuri reprezintă instrumentele principale ale îndrăgostiților; de aceea, trebuie învățată mânuirea lor cu mare artă și finețe. Cel de-al șaselea simț, mentalul, constituie agentul de legătură. Mintea este cea care discriminează cel mai bine dintre toate simțurile și este cu mult mai sensibilă decât oricare dintre acestea. De aceea, o ambianță plăcută este de natură să faciliteze comuniunea dintre minte și simțuri.

Desfășurarea actului amoros într-un mediu cu adevărat natural este o experiență cu totul diferită de cele obișnuite. Există o SHAKTI, o energie naturală intrinsecă a oricărui aspect al Naturii. Dacă îndrăgostiții vor reuși să amplifice rezonanța cu aceeastă forță naturală, potențialul lor erotic va fi mărit și va acționa ca un veritabil catalizator viril.

Percepția aspectelor transcendentale ale iubirii fizice poate fi amplificată prin stabilirea unei comuniuni mistice cu elementele Naturii. De asemenea, aspectele neconvenționale și spontane ale dragostei pot fi retrezite prin trăirea unor astfel de experiențe, la țară sau pe plajă. Când vă veți întoarce la oraș, veți păstra amintirea jocului vostru amoros sub stele, pe câmp, sau pe nisipul plajei, ca pe o mărturie deosebită a iubirii voastre reciproce. De aceea, o piatră, o scoică sau orice alt obiect adus acasă, după o astfel de experiență, poate avea o semnificație profundă în intimitatea căminului.

Deseori, yoghinii realizează ritualurile sexuale tantrice în locurile de cremație; se spune că un astfel de mediu facilitează rezonanța cu aspectele transcendentale, deoarece el reamintește cuplului de moarte, care constituie marea poartă de trecere spre lumea de dincolo.

Căutați să creați acasă o atmosferă unică în locul în care faceți dragoste.

Daca este posibil, pastrati aceeasta camera doar pentru voi, astfel încât ea sa devina practic un loc sacru și magic care să potenteze starea erotică. Îndrăgostitii au mereu nevoie de un sanctuar aparte pentru dragostea lor, adică un loc în care să se poată relaxa și experimenta diferite practici fără frica de a fi tulburati.

Străduiți-vă cât mai mult să creați o ambianță plăcută în jurul dumneavoastră, în care să investiți întregul dumneavoastră spirit și întreaga dumneavoastră creativitate. Astfel, natura superioară și benefică din dumneavoastră se va revela în toată splendoarea, înzestrând întrega casă cu o viață și o culoare specifice.

Sălașul iubiților va fi situat, de preferință, lângă o apă și va avea mai multe camere servind mai multor scopuri. Dacă e posibil, casa va fi înconjurată, de asemenea, de o grădină și va conține încăperi interioare și exterioare. Camera principală va fi bogat parfumată și va conține un pat moale și plăcut la vedere, acoperit cu o pătură frumoasă și curată, nu prea înalt, împodobit cu ghirlande și buchete de flori, având un baldachin deasupra și două perne: una la un capăt, iar alta la celălalt capăt. Se va mai plasa, lângă el, o noptieră, un fel de măsuță pe care se vor așeza unguente parfumate, parfumuri și uleiuri naturale, precum și flori.

KAMA SUTRA

Patul era pregătit și aranjat minunat, înzestrat cu o candelă de bronz pentru parfumarea așternuturilor. Ea cobori perdelele patului până la pământ. Saltele și cuverturile erau acoperite cu multe perne. Apoi își scoase rochia și lenjeria intimă, dezvăluindu-și corpul alb cu oase delicate și pielea fină. Apoi am făcut dragoste, iar corpul ei era gingaș și moale, ca o cremă foarte fină.

MEI-JEN-FU

Decorați minunații pereți ai camerei în care faceți dragoste cu picturi și alte obiecte asupra cărora ochiul poate zăbovi cu plăcere. Aranjați cu gust prin încăpere câteva instrumente muzicale, fructe și băuturi răcoritoare, apă de trandafiri, esențe, pene de struț și cărți cu conținut și ilustratii amoroase. Pe pereți vor fi atârnate, de asemenea, splendide lumini, reflectate de oglinzile mari din cameră, în timp ce atât bărbatul cât și femeia vor renunța la orice rezervă sau falsă pudoare, abandonându-se complet goi jocului amoros, pe un pat potrivit pentru aceeasta, înzestrat cu multe perne folositoare și acoperit cu un baldachin. Se va arde tămâie, iar cearșafurile vor fi parfumate cu diferite flori și uleiuri plăcut mirositoare. Într-o astfel de ambianță, bărbatul va pătrunde în altarul iubirii, desfătându-se împreună cu iubita în tihnă, împlinindu-i și împlinindu-și orice dorință, orice capriciu.

ANANGA RANGA

ROLUL VEȘMINTELOR ÎN PRELUDIUL ACTULUI AMOROS TRANSFIGURATOR



Cea mai mare parte a vestimentației occidentale tinde să fie incomodă și neconfortabilă. Există, bineînțeles, și excepții, dar hainele exagerat de sofisticate din ziua de astăzi, care tind să dividă corpul în segmente separate, nu sunt nici sănătoase și nici practice pentru a face dragoste, căci, bâjbâiala după nasturi, butoni și fermoare ne privează de spontaneitatea și savoarea jocului amoros. Așadar, urmăriți să purtați acasă numai îmbrăcăminte ușoară, largă și confortabilă.

Mare parte din așa-zisele vestimentații erotice din comerț sunt fabricate din materiale sintetice. Magazinele vând, în general, astfel de articole de dormitor la prețuri exagerate care vizează, mai degrabă, fetișismul, decât confortul sau frumusețea naturală. Din fericire însă, este destul de ușor să-ți creezi "nota personală" în ceea ce privește îmbrăcămintea, folosind mătasea naturală simplă sau satinul, care nici măcar nu au nevoie să fie călcate. De asemenea, mai pot fi găsite relativ ușor și alte articole de îmbrăcăminte orientală, cum ar fi: caftanurile, chimonourile, pijamalele ușoare indiene, turbanele, șalurile, ș.a.m.d.



De obicei, omul tinde să se îmbrace cu ce are el "mai bun" atunci când iese în societate, la petreceri, sau atunci când merge la teatru. Acesta este un lucru bun însă preocuparea pentru apariția în public nu trebuie să aibă întâietate în fata grijii pentru înfățișarea noastră în intimitatea căminului. KAMA SUTRA afirmă că "atunci când soția se apropie de soțul ei, ea va trebui să aibă o ținută alcătuită din multe podoabe și ornamente, flori, un capot în diferite culori și să se parfumeze cu uleiuri naturale sau unguente din plante." Textul sfătuiește în continuare ca femeia să îmbrace cele mai bune haine ale ei pentru soț, iar acesta să procedeze la fel, pentru soție. Fiecare femeie care dorește să placă mereu iubitului ei și să fie mereu incitantă va trebui să posede un rând de articole vestimentare intime pe care să le îmbrace pentru întâlnirile cu el, și alte haine pentru apariția în societate.

Hainele "pe talie" oferă libertate mișcărilor și creează un mod natural forme atrăgătoare din punct de vedere erotic.

În Occident, partea superioară și cea inferioară a corpului sunt de obicei separate printr-o centură strânsă. Acest lucru prezintă două inconveniente majore: este incomod și, în același timp, nesănătos, deoarece împiedică curgerea liberă a energiei prin corp. Căutați, deci, să fiți cât se poate de atenți fața de corpul vostru, pe măsură ce acesta își mărește sensibilitatea datorită unui stil de viață yoghin. Podoabele ușoare sunt atractive, simple și necosti-sitoare. Pantalonii strâmți in special duc la o însemnată perturbare a fluxului energetic normal si, din acest punct de vedere, pot crea chiar probleme legate de funcția sexuală. Medicii din Orient indică in mod obișnuit aceasta drept una din cauzele principale ce conduc la impotență si sterilitate, sau chiar la unele forme de cancer ce afectează partea inferioară a corpului. Centrilor subtili de forță ai ființei umane le este deranjată funcționarea de hainele prea strânse, iar energia subtilă va fi împiedicată să curgă liber dintr-o parte în alta a structurii fizice. Căutați astfel să vă schimbați hainele de lucru cu haine ușoare, largi, confecționate din materiale naturale, atunci când vă întoarceți acasă de la serviciu. Lăsați corpul să respire și să se desfete în mângâierea senzuală a caftanelor lejere.


Îmbrăcămintea orientală este, în general, ușoară și astfel concepută încât să permită deplina libertate a mișcărilor și îmbrăcarea ei rapidă. După o acuarelă chinezească din sec. al XVII-lea.


Caftanele sunt comode, ieftine și au întotdeauna un aspect plăcut.

Hainele trebuie să fie curate și bine aerisite. Anumite parfumuri pot conferi articolelor de îmbrăcăminte o aură senzuală, fiind în același timp foarte ușor de confecționat.


Îmbrăcămintea constituie o parte integrantă a tablourilor erotice orientale. După o pictură chinezească pe mătase, cca. al XVIII-lea secol.

Atingerea, mirosul și aspectul hainelor contribuie foarte mult la crearea atmosferei erotice. Brățările, lănțișoarele de la gât, cerceii și florile au o semnificație profund simbolică în tradiția sistemului Tantra, având rolul unei adevărate protecții psihice și servind la înfrumusețarea ființei. În Orient, femeile se împodobesc cu diferite bijuterii pentru a-i încânta pe iubiții lor și nu pentru apariția în public. Arta Iubirii recomandă să se facă uz de absolut orice mijloc care trezește și captivează în mod deosebit simțurile.

În celebrul tratat arab despre dragoste, intitulat "Grădina parfumată", tradus în limba engleză de sir Richard Burton și publicat în anul 1886, se află menționată o postură erotică care face uz de îmbrăcăminte ca de un însemnat ajutor: "Femeia va purta o pereche de pantaloni de harem pe care-i va lăsa să cadă spre călcâie; apoi se va apleca înainte astel încât gâtul să ajungă la nivelul pantalonilor. În acel moment, bărbatul o va apuca de picioare și o va rostogoli astfel încât femeia să ajungă cu spatele la sol și cu picioarele întinse deasupra trunchiului. Apoi bărbatul depărtează picioarele, încadrează femeia, apropie organele genitale, îndoaie genunchii și strecoară organul sexual printre picioarele ei, penetrând-o complet."

Femeile din China medievală au creat o foarte frumoasă ambianță pentru dormitor destinată să descopere și - în același timp - să ascundă formele privirilor, stimulând astfel din plin imaginația.

Unele din cele mai provocatoare și mai deosebite articole de îmbrăcăminte, după opinia noastră, sunt acele corsete largi din mătase și acele jambiere aprinse la culoare tot din mătase, care conferă formelor corpului și pielii umbre și nuanțe colorate deosebit de excitante. În întregul Orient putem întâlni numeroase exemple de astfel de articole de îmbrăcăminte simple dar, cu toate acestea, stimulatoare din punct de vedere erotic, plăcute la vedere și desfătătoare pentru trup. Întrucât hainele fac în așa măsură parte din viața de zi cu zi, ele vor fi alese și concepute astfel încât să amplifice farmecul personal și nu să limiteze libertatea mișcării. Culorile și materialul ales sunt tot atât de importante ca și stilul; ele vor fi alese astfel încât să stimuleze simțurile.

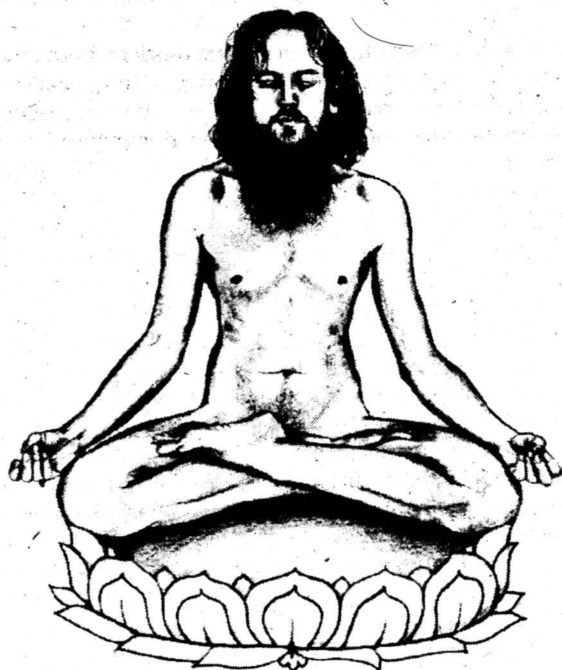
Îmbrăcămintea va reprezenta astfel o extensie a personalitatii, sporind senzualitatea ființei, în loc să o inhibe.

Femeia va purta părul adunat într-un coc înalt și va avea jambiere de mătase arătând precum o regină. Femeile necăsătorite vor purta cingători de mătase de culoarea turcoazului, fuste și pantofi cu vârful lat.

CHANNG CH'OU

Paravanele vor fi așezate de jur împrejurul patului, iar pernele vor fi îndepărtate. Apoi frumoasa femeie va lăsa corsetul de mătase să alunece, dezlegând și panglica de la pantalonii roșii, tot de mătase, brodați cu flori.

TA-LO-FU



Postura lotusului (PADMASANA) este ideală pentru meditație și contemplare. Prin vizualizarea "așezământului lotusului" și eliminarea tuturor dorințelor din minte se poate obține suprematia și stăpânirea deplină asupra forțelor destinului.

TAINA VIZIUNII INTERIOARE ÎN JOCUL AMOROS PLIN DE SPONTANEITATE

Din cele mai vechi timpuri ochii au fost denumiți fereastra sufletului. Ei sunt aceia care pot trăda multe despre starea lăuntrică a ființei. Din aceeastă cauză, medicii învață să examineze cu atenție ochii pacienților lor, ca instrument ajutător pentru stabilirea diagnosticului. Maeștrii tantrici, de asemenea, obișnuiesc să examineze ochii prezumtivilor discipoli pentru a vedea care sunt nevoile lor.



Ochii sunt aceia care determină prima impresie.

Cu toții înregistrăm impresii în mod inconștient, în special atunci când întâlnim pentru prima dată o persoană; privirea "ochi în ochi" este cea care conferă așa-zisa "primă impresie". Uneori, un schimb fulgerător de priviri creează pe nesimțite o impresie de durată. Alteori, o anumită privire influențează opinia celorlalti. Tantra consideră astfel de expresii ale ochilor ca fiind semnificative, stabilind diferite categorii sau moduri de "a privi".

Învățăturile tantrice clasifică aceste moduri de "a privi" în patru mari categorii principale, asociate cu diferite poziții ale ochilor și practici respiratorii. În privirea "dată peste cap", ochii sunt orientați în sus, către frunte, în timp ce suflul este expirat. În privirea "cuceritoare" ochii sunt îndreptați spre stânga, în timp ce se inspiră aerul. În privirea "imploratoare" ochii privesc spre în dreapta și puțin în sus, în timp ce suflul este reținut. În sfârșit, privirea "care împietrește" este aceea în care ochii privesc înainte spre vârful nasului, având respirația relaxată, dar nemișcată. Aceste tehnici, cunoscute din vechime yoghinilor tantrici sunt familiare în Occident doar hipnotizatorilor de profesie, magicienilor și șarlatanilor. Pentru a folosi eficient aceste moduri de a privi sunt necesare anumite tehnici de meditație specifice. Din fericire, aceste tehnici au rămas, până acum, în bună măsură secrete.

Ochii au o structură nervoasă similară aceleia de la nivelul creierului; acești nervi funcționează aproximativ ca un computer, putând prezice mișcările înainte ca acestea să aibă loc de fapt. Globii oculari nu sunt niciodată în repaus, nici măcar pentru o clipă; în timpul stării de vis, de asemenea, ei se mișcă cu repeziciune. Se pare că există o legătură directă între aceste mișcări ale globilor oculari și



Privirea dată peste cap, legată de expirația suflului.


Privirea cuceritoare, legată de inspirația suflului.

fantezie; astfel, este usor de spus când anume o persoană este atentă și ascultă uitându-ne doar la ochii acesteia. În mod analog, minciuna sau ezitările pot fi ușor determinate prin studierea mișcărilor ochilor.

În GHERANDA SAMHITA putem găsi o tehnică simplă pentru dobândirea unui control conștient asupra ochilor. Cunoscută sub denumirea de TRATAKA sau "privirea fixă", ea este descrisă în text în felul următor:

"Priviți fix și fără a clipi la un mic obiect aflat în fața dumneavoastră. Goliți-vă mintea de orice gând și continuați să priviți astfel până când vor apărea lacrimile. Prin acestă practică vor dispare toate bolile de ochi și se va obține clarviziunea."

În Orient, "fixarea privirii asupra vârfului nasului" constituie o tehnică de meditație răspândită peste tot și unanim cunoscută; ea servește atât la odihna și liniștirea ochilor, cât și a minții, permițând interiorizarea simțului vederii. În acest tip de exercițiu se va căuta focalizarea cât mai intensă a atenției asupra respirației, observându-se clar perioadele de inspirație, retenție și expirație. Clarvăzătorul poate percepe etapele și elementele distincte din cadrul respirației după culoarea și forma suflului inspirat. Atunci când corpul este echilibrat iar mintea liniștită se obține o viziune interioară ce transcende limitările normale ale timpului și spațiului.

Sentimentele sunt ușor de identificat și recunoscut în privire, mai ales cele ce se leagă de furie, bucurie, veselie, umor sau senzualitate. "Reflexia" emoțiilor în ochi se datorează canalului energetic subtil ce-i leagă de MANIPURA CHAKRA, centrul subtil de forță plasat în zona ombilicului. Puteți astfel evoca orice sentiment folosind tehnicile de respirație și de vizualizare; sentimentele apar și se schimbă în mod inconștient, necontrolat în majoritatea cazurilor.

Retenția suflului dă naștere unei forțe subtile care se deplasează de la CHAKRA ombilicului spre ochi. Când aceeastă forță este legată de o vizualizare anume, atunci ochii exprimă sentimentul corespunzător. Dacă, de exemplu, veți dori să evocați sentimentul erotic, stimulați mai întâi focul lăuntric printr-un număr de respirații adânci, concentrându-vă asupra retenției suflului și canalizând ascendent energia. Apoi, imaginați-vă o anumită scenă erotică și urmăriți să vizualizați cât mai bine toate


Privirea invocatoare, direct legată de retenția suflului.


Privirea rigidă, având respirația relaxată, dar lipsită de mișcare.

detaliile. Veți descoperi curând că sunteți dumneavoastră înșivă adânc "implicați" în aceea viziune.

Prin reglarea suflului, respirației și emoțiilor veți fi capabili să vă direcționați în mod conștient energia erotică în exterior, prin intermediul ochilor. Folosiți însă aceeastă forță cu mare grijă și urmăriți să o îmbogățiți cu o dragoste adâncă și plină de compasiune. Acest lucru poate fi realizat în mod efectiv prin vizualizarea unui alt canal energetic subtil ce leagă ANAHATA CHAKRA de ochi, canalizând asfel compasiunea spre în afară și combinând-o cu forța izvorâtă din MANIPURA CHAKRA.

Partea dreaptă a creierului se află în directă legătură cu ochiul stâng, iar partea stângă a creierului cu ochiul drept. Durerea de cap provocată de o suprasolicitare nervoasă la serviciu poate fi deseori îndepărtată prin ușoara presiune exercitată cu degetele în niște puncte situate chiar deasupra globilor oculari, la baza nasului. În ceea ce privește sinuzitele sau migrenele, acestea pot fi mult ușurate printr-un masaj ușor al regiunii situate chiar sub ochi. Ochii închiși vor avea mult de beneficiat prin masajul scalpului, prin contactul cu apă rece, cu aerul proaspăt și, în special, prin aportul posturilor inverse din YOGA, care duc la creșterea fluxului de sânge către creier.

Învățăturile orientale subliniază importanța îngrijirii ochilor. Întrucât căldura excesivă este considerată a fi principalul dușman al ochilor, este recomandabil ca în timpul băilor de aburi sau al unor dușuri fierbinți să se acopere ochii cu o cârpă umedă și rece. Cel mai vechi balsam pentru ochi este KOHL-ul, utilizat atât de bărbați cât și de femei în Orientul Mijlociu și în Extremul Orient.

În zilele noastre există multe astfel de "balsamuri" pe piață. În general, ele nu sunt altceva decât simple preparate realizate din substanțe închise la culoare și amestecate cu o bază; efectul lor benefic este minim și unele, chiar, se prezintă ca fiind periculoase pentru ochi. Adevăratul KOHL se obține prin arderea unor ierburi cu efect benefic și răcoritor, a unor uleiuri sau compuși, colectând funinginea pe o suprafață rece, cum ar fi de pildă partea exterioară a unei oale pline cu apă. Cele mai bune astfel de balsamuri sunt realizate din camfor amestecat


Îndreptarea ochilor spre în sus în timpul retenției suflului focalizează energia spre domeniul transcendent și ajută la oprirea orgasmului cu descărcare. Aceasta este o tehnică familiară atât taoismului cât și sistemului Tantra.

cu ierburi și apoi ars. Atunci când este bine preparat, balsamul răcorește, curăță și protejează ochii, conferind în același timp o strălucire senzuală privirii.

Conform atât învățăturilor tantrice cât și celor taoiste, ochii dețin o funcție în mod direct legată de controlul minții. De exemplu, pentru a evita ejacularea precoce se recomandă rotirea completă a ochilor, de jur împrejur, de câteva ori. Textele afirmă că acest lucru asigură controlul asupra minții și controlul efectiv al "sporirii focului" la nivelul ombilicului, blocând nevoia de descărcare energetică prin ejaculare. O altă metodă constă în a orienta privirea înspre în sus atunci când respirația este oprită. Acest lucru face ca mintea să fie sustrasă acțiunii simțurilor și previne totodată orgasmul cu descărcare.



Diagrama tantrică ce indică punctele energetice subtile plasate în jurul ochilor. Presiunea realizată pe aceste suprafețe ușurează încordarea ochilor și ajută la obținerea clarviziunii. După o miniatură din Rajasthan, sfârșitul sec. al XVIII-lea.

Actul sexual armonios este deosebit de benefic pentru ochi conferindu-le strălucire și putere. Devenind conștient de calitățile "lăuntrice" ale vederii, cuplul poate dobândi o sensibilitate și creativitate mult mărite. În loc de a considera ochii ca pe un dat, urmăriți să vă familiarizați cu puterea lor tainică.

Atunci când pasiunile lumești încep să apară, soția nu-l va mai putea privi drept în ochi pe soțul ei.
ANANGA RANGA

Dacă bărbatul este capabil să facă dragoste fără să ejaculeze, atunci esența lui vitală este întărită, corpul său devine armonios, iar văzul și auzul subtil vor deveni mai fine. Deși un astfel de bărbat și-a înfrânat pasiunile, dragostea lui pentru femeie va crește și mai mult; este ca și cum nu s-ar mai sătura de ea.
YU-FANG-PI-CHUCH

Dizolvă-ți întregul corp în viziunea interioară, astfel încât să vezi mereu, mereu, mereu...
RUMI

SECRETELE VIZUALIZĂRII LĂUNTRICE CREATOARE

Imaginația reprezintă una dintre forțele colosale ale minții; din nefericire, ea este în mare parte pierdută la vârsta adultă. Această facultate, însă, poate fi din nou trezită și invigorată, astfel încât să servească actului amoros. De altfel, toți marii poeți, artiști, oameni de știință, și filozofi au o uriașă putere creatoare nativă. Multe dintre cele mai mari realizări ale lor constituie, în fapt, produsul direct al imaginației și viziunii lăuntrice. În conformitate cu învățăturile orientale, în lumea imaginației se poate lua contactul cu adevărata sursă a înțelepciunii și inteligenței universale. Tradițiile mistice prescriu anumite tehnici specifice în scopul de a crea o anumită imagine-tablou, care constituie baza dezvoltării ulterioare a imaginației. Atunci când gândim prin imagini, spre deosebire de situația în care abordăm problema respectivă printr-un dialog interior sau printr-o "conversație mentală", posibilitatea dezvoltării, înfloririi unei imagini sau a unui peisaj lăuntric este mult crescută.

KENA UPANISHAD, un text tantric hindus tratând subiecte spirituale, afirmă:

"Prin cunoașterea Sinelui obținem puterea; prin viziunea interioară, lăuntrică vom atinge Eternitatea." Această afirmație metafizică ne este de folos pentru a înțelege mai bine de ce învățăturile tantrice accentuează așa de mult necesitatea vizualizării, ca un ajutor însemnat în atingerea Eliberării. Desigur, cunoașterea Sinelui va trezi în noi un enorm potențial - rămas până în aceea clipă în stare latentă dar dezvoltarea facultății de a vizualiza cu ușurință este, pe de altă parte, absolut necesară pentru a putea canaliza în mod creator aceeastă putere colosală. Din fericire, absolut oricine deține capacitatea de a-și dezvolta viziunea lăuntrică transformând-o într-un instrument important în cunoașterea Sinelui.

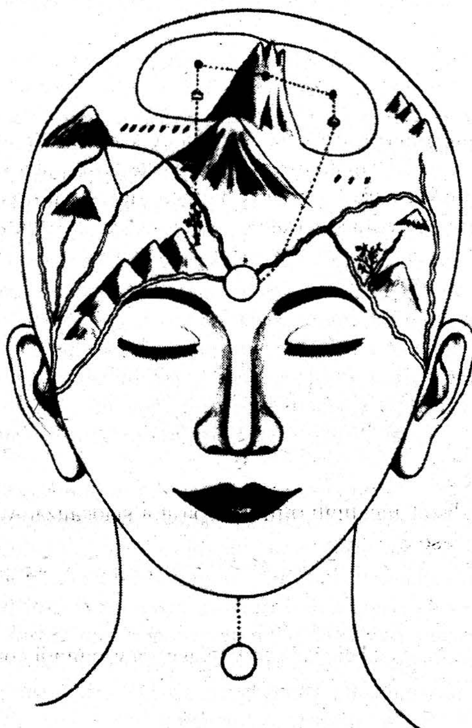
În Tantra, dezvoltarea puterii de vizualizare reprezintă în esență un dublu proces: în primul rând, introspecția imaginilor așa cum ne apar ele în minte și, în al doilea rând, puternica stimulare a imaginației cu ajutorul vizualizării. La baza vizualizării, așa cum este ea concepută în sistemul tantric, se află două principii filozofice importante.



Poziție intimă în timpul actului sexual. După o sculptură japoneză în lemn, tipărită de Moronobu, sec. al XVII-lea.

Primul dintre acestea este principiul expansiunii și al

Prin reprezentările lăuntrice mintea descoperă relația între microcosmos și Macrocosmos. Acest desen, reprodus după o pictură balineză contemporană, reprezintă mintea autocontemplându-se ca MERU, Muntele Sfânt, cu traseele sale de pelerinaj spre cel de-al Treilea Ochi și Deschizătura lui BRAHMA.



contracției. Tot ceea ce a fost și este creat se dezvoltă, se extinde, pentru ca - în final - să se contracte; acest proces se repetă fără încetare. Stelele, sorii, planetele, galaxiile, la fel de bine ca și atomii, moleculele, formele de viață organică și anorganică, toate acestea prezintă tendința de a expanda și apoi de a se contracta. În actul sexual, această expansiune și contracție joacă un rol foarte important.

Cel de-al doilea principiu constă în faptul că toate fenomenele sunt, în ele însele, "vide". Oricum am privi realitatea, vidul se dovedește a fi o descoperire majoră. Tantra nu respinge acest vid, ci consideră minunatele calități ale conștiinței și fericirii divine izvorând tocmai din acest "vid" aparent.

Acest lucru poate părea, la prima vedere, o contradicție ciudată; cu toate acestea, viziunea tantrică este aceea că, pentru a putea experimenta vidul trebuie neapărat să fie prezentă conștiința. Începând cam cu cel de-al doilea secol d.Cr., Tantra s-a impus ca o învățătură metafizică de frunte, având propria ei cale în care interacționează și sunt sintetizate cele trei elemente de bază: "vidul", conștiința și fericirea.

Indiferent de obiectul asupra căruia se concentrează mintea (fie el interior sau exterior), vidul apare ca fiind prima caracteristică; conștiința - a doua, iar fericirea - cea de a treia trăsătură principală. Vidul sau "elementul spațiu", pătrunde orice obiect al creației și, din punct de vedere cantitativ, el este mai mare decât celelalte elemente. De pildă, cea mai mare parte din univers nu reprezintă altceva decât spațiul vid. Însăși corpul ființei umane, mărit de foarte

multe ori, va apărea ca fiind o întindere uriașă, plină de mici concentrări de energie pulsatorie. Vidul domină însă, în același timp, și psihicul; cu toate acestea, în timpul introspecției, vidul este regăsit ca plin de conștiință și fericire. Această viziune a realității, plină de transfigurare, este comună tuturor tradițiilor spirituale cunoscute și nu reprezintă altceva decât un alt mod de a spune că întregul univers este susținut de Voința plină de fericire a Divinului.

Următoarea afirmație este atribuită lui ARYADEVA, un mare maestru al învățăturii tantrice și budiste: "întocmai precum o bijuterie perfectă, clară, transparentă și curată este colorată de prezența altor obiecte aflate în jurul ei, tot astfel este colorată și nestemata minții de imaginația creatoare." Dacă veți dori să treziți și să canalizați pozitiv facultatea de a vizualiza, va fi de ajuns doar să colorați mintea cu imaginea dumneavoastră lăuntrică.

Într-o poziție confortabilă, așezați pe un scaun sau întinși pe pat, urmăriți să vă relaxați cât mai bine corpul respirând adânc și rar. Dacă întâmpinați probleme cu relaxarea, concentrați-vă mintea asupra diferitelor părți ale corpului, pe rând, începând de la picioare, contractând și apoi relaxând fiecare grupă musculară. Tensionarea (contracția) și relaxarea (expansiunea) ajută structura psihică să se armonizeze foarte bine. Îndată ce corpul se va simți bine și complet relaxat, încetiniți ritmul respirator și focalizați-vă mintea asupra aerului ce intră și iese din corp.

Imaginați-vă apoi că trupul este complet gol, întocmai ca și cel mai desăvârșit vid din spațiul cosmic. Observați, prin intermediul privirii lăuntrice, doar suprafața corpului, pielea și forma trupului în ansamblu. Apoi începeți să vă concentrați cu fermitate asupra vacuității corpului și imaginați-vă că, atunci când inspirați, suprafața exterioară a structurii dumneavoastră fizice se dilată, se expansionează, iar atunci când expirați ea se contractă.

Păstrați cât mai fidel aceeastă viziune interioară a propriei dumneavoastre ființe și fiți în același timp calmi și detașați, devenind în schimb din ce în ce mai conștienți de mișcările de expansiune și contracție. Înțelegând astfel că universul exterior expansionează și se contractă în același mod, urmăriți să vă închipuiți ca oglindind acest proces al jocului și întrepătrunderii dintre YIN și YANG. Absorbiți-vă în acest proces de oglindire și închipuiți-vă că bătăile inimii dumneavoastră reprezintă centrul pulsator al



Postura dinamică în timpul actului sexual. După o pictură miniaturală din sec. al XVIII-lea.

universului. Imaginați-l pe BRAHMA sălășluind acolo, ca fiind Sinele suprem care trimite spre în afară milioane de raze luminoase cu scopul de a umple "vidul" lăuntric. Identificați-vă astfel cu BRAHMA (spiritul creator) ca fiind sunetul "AUM" din centrul corpului. Conștientizați că BRAHMA lăuntric nu este diferit de BRAHMA din centrul Macrocosmosului.

Contemplându-l pe BRAHMA atât în interiorul corpului cât și ca centrul întregului univers, vizualizați cât mai clar și perfect această imagine lăuntrică. Întocmai precum lumea exterioară se compune din elemente, energii, căldură și frig, foc si apă, munți, vulcani, oceane, deșerturi, păduri, dealuri, văi, râuri, grădini și sanctuare, tot astfel se prezintă și lumea interioară. Din centrul inimii emană raze creatoare ale luminii radiante către suprafața exterioară a corpului. Imaginați-vă contururile exterioare ale corpului ca fiind dealuri, părul ca fiind nenumărați copaci, ochii - ca Soarele și Luna; imaginați-vă arterele și venele ca râuri și șuvoaie de apă, organele interne ca temple și sanctuare, creierul ca pe Muntele MERU, piscul Muntelui Sacru lăuntric. Închipuiți-vă astfel Corpul Subtil cu miile sale de canale energetice subtile.

CURENTUL VIEȚII	CULOAREA	FUNCȚIA VITALĂ ÎN ORGANSIM	FACULTATEA SIMȚULUI
PRANA	Albastru	Circulație și respirație	Pipăitul
UDANA	Violet	Înghititul	Auzul
SAMANA	Roșu solar	Asimilație și digestie	Văzul
VYANA	Alb-argintiu	Mușchi și posturi fizice	Gustul
APANA	Portocaliu	Excrețiile	Mirosul

Gândiți-vă la KUNDALINI, la Soarele lăuntric din MANIPURA CHAKRA și la Luna subtilă din SAHASRARA. Urmăriți să le vizualizați ca și cum BRAHMA din inima dumneavoastră este cel care le creează.

Atunci când inspirați, imaginați-vă forța vieții pătrunzând în lumea lăuntrică, izvorând din centrul universului. În timpul perioadei de retenție a suflului vizualizați vitalitatea primordială a lui BRAHMA divizându-se în PRANA, APANA, SAMANA, UDANA și VYANA. Fiecare din acești curenți subtili vitali are aspectul unui flux luminos colorat care hrănește și susține ființa, reglând funcțiile vitale ale întregului corp și funcționarea facultăților senzoriale.

Atunci când veți deveni capabili să evocați această imagine lăuntrică la

voința, o veți putea folosi pentru a vă spori forța erotică. Practicați expansiunea și contracția viziunii lăuntrice. În locul dealurilor și a văilor, imaginați-vă impunătoare stânci și canioane adânci; în locul râurilor și lacurilor imaginați-vă adevărate torente și oceane. Identificați-vă emoțiile cu aceste viziuni interioare și ele vor deveni din ce în ce mai puternice și mai reale.

Imaginați-vă cum corpul dumneavoastră cuprinde întregul univers, apoi vizualizați-l mic ca un atom. Concentrați-vă până și asupra celor mai mici detalii, căutând mereu să vă perfecționați viziunea. Pe măsură ce veți expansiona și contracta aceeastă imagine a Eului, ea se va cristaliza, va deveni tot mai concretă și stabilă, orientându-ne spre transcendență. Un text tantric din Evul Mediu, PRAJNOPAYA, oferă sfaturi utile în acest sens: "Va trebui să se procedeze în așa fel încât mintea să nu se îndepărteze de la aceeastă imagine, căci dacă acest lucru se va petrece și mintea se va abate de la întelesul și viziunea transcendentă inițială către lumea contrariilor, nu se va putea atinge perfecțiunea."

Vizualizarea imaginii lăuntrice poate dobândi un rol important în știința erosului. În timpul actului amoros, persoana care are rolul activ va urmări să vizualizeze lucrurile și fenomenele YANG, precum focul, munții și vulcanii, în timp ce persoana ce are rolul pasiv va vizualiza cu putere în special aspectele YIN, precum apa, văile și lacurile. Acest lucru va avea un real și puternic efect benefic asupra jocului amoros. Mulți, într-adevăr, își angrenează imaginația și fantezia în timpul actului amoros, dar atunci când aceeastă tendință naturală va fi controlată și precis direcționată, efectele obținute vor fi și ele cu atât mai remarcabile. Odată dezvoltată facultatea de a vizualiza, ea deschide un întreg univers de posibilități pentru iubirea creatoare.

BRAHMA sălășluiește în lotusul inimii, unde se întâlnesc - precum spițele în axul roții - canalele subtile energetice. Meditați, astfel, asupra lui BRAHMA ca fiind «AUM» și traversați oceanul ignoranței și întunericului.

MUNDAKA UPANISHAD

Fluviul vieții curge impetuos. El are cinci curenți ai trăirilor date de simțuri, care provin din cele cinci surse, adică cele cinci mari elemente. Valurile lui sunt puse în mișcare de cinci tipuri de vânturi, iar originea lor o reprezintă încincita fântână a conștiinței. Acest fluviu are, de asemenea, numeroase cascade și vârtejuri.

SVETASVATARA UPANISHAD

Acestea sunt formele imaginare care apar pe ecranul ochiului minții înaintea viziunii ultime a disoluției: ceața, fumul, Soarele, vântul, scânteile, focul, fulgerul, cristalul pur, Luna.

SVETASVATARA UPANISHAD

ALTE SECRETE ALE VIZUALIZĂRII BINEFĂCĂTOARE

Învățăturile tantrice se exprimă deseori în termeni vizuali, care ajută în mod natural la înțelegerea profundelor adevăruri intuitive. Pentru a ne înțelege natura lăuntrică este necesar să învățăm mai întâi cum să ne detașăm de sporovăiala continuă a minții, permițând acesteia să rămână deschisă și receptivă. Iată în acest sens un fragment din CHANDOGYA UPANISHAD:

"De unde izvorăsc oare toate aceste lumi? Ele vin din spațiu. Toate ființele și lucrurile izvorăsc din spațiu și tot în el se vor reîntoarce atunci când va sosi timpul; într-adevăr, spațiul reprezintă și începutul, dar și sfârșitul tuturor lumilor."

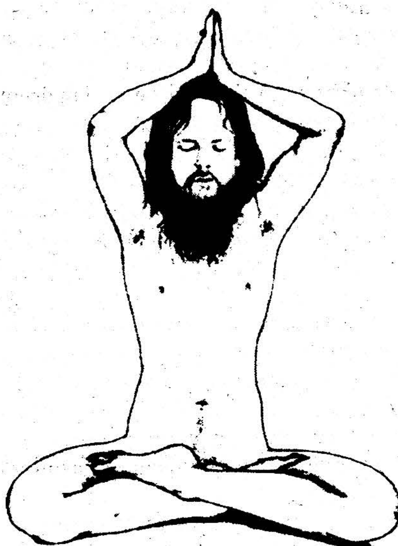
Atunci când ne vom putea reprezenta în minte vastitatea spațiului interior, înseamnă că am reușit să punem bazele practicii vizualizării. Astfel, umplând propriul nostru spațiu lăuntric cu imagini creatoare, dăm efectiv viață "propriei noastre realități".

Deși vizualizările în Tantra sunt de foarte multe feluri, totuși se poate spune că trăsătura lor comună și principală este aceea a originii în vacuitate și în spațiu. În Tantra, Vidul este - în mod paradoxal - "plin" de conștiință și fericire, este un vid al plinătății (potențiale). Vizualizarea preliminară în Tantra concepe corpul ca fiind gol în interior, iar în exterior ca o suprafață înzestrată cu organe de simț, elemente subtile și energii.

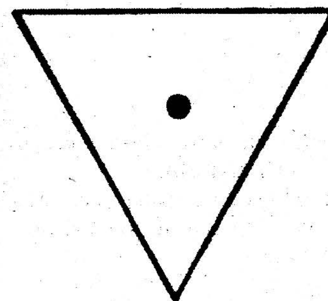
Textele tantrice evidențiază diferite căi prin care se poate dezvolta o receptivitate crescută și o spontaneitate sclipitoare prin folosirea acestor tehnici de vizualizare.

În CHAKRASAMBHARA TANTRA, o lucrare spirituală importantă apărută între secolele VI - VIII d. Ch., găsim următoarea tehnică de vizualizare indicată pentru trezirea și sensibilizarea simțurilor:

"Găsiți un loc retras și așezați-vă într-o poziție confortabilă. Contemplați apoi vidul inerent oricărui fenomen din creație, și conștientizați că fericirea și



Posturile în YOGA sunt de un mare ajutor în dezvoltarea concentrării mentale și a vizualizării.



Baza posturii din HATHA YOGA cunoscută sub numele de SHIRSHASANA (sau stândul pe cap) este reprezentată de un triunghi echilateral realizat de cele două antebrațe și mâinile împreunate în brățară. Prin vizualizarea acestui triunghi ca simbolizând întreita diviziune a forțelor ce acționează la nivel cosmic se poate obține transcenderea. Mintea va fi focalizată asupra unui punct central, localizat fizic în regiunea celui de-al Treilea Ochi.

conștiința pot fi găsite în acest vid.

Vizualizați nenumărate raze de lumină țâșnind din centrul inimii; ele străbat corpul și radiază în afară, răspândind lumina în toate direcțiile. Retrageți acum toate aceste raze și adunați-le înăuntru; retrageți odată cu ele suflurile masculin și feminin din dreapta și stânga, focalizându-le în regiunea lui ANAHATA CHAKRA. Imaginați-vă că sunteți plini de eroism, neînfricați și vizualizați lăuntric, deasupra zonei capului, înșiruirea divină a maeștrilor tantrici. Rugați-vă să vă ajute în procesul trezirii interioare și închipuiți-vă un disc roșu și alb în centrul CHAKRA-ei inimii. Pe acest disc imaginați-vă un punct de lumină intensă de mărimea unei semințe de susan și concentrați-vă mintea cu intensitate asupra lui. Reglați-vă respirația până echilibrați suflurile solar și lunar. Focalizați-vă corespunzător mintea, astfel încât să nu fluctueze; veți obține imediat o claritate mentală plină de fericire și de pace. Apoi transferați vizualizarea și în dreptul altor organe.

Imaginați-vă, de pildă, două puncte albe strălucitoare în interiorul pupilelor ochilor. Închideți ochii și închipuiți-vă că punctele se mai află și acum acolo; după ce mintea s-a obișnuit cu acest lucru, orientați-vă atenția asupra diferitelor obiecte exterioare, menținând însă mereu punctele strălucitoare în minte. Printr-o practică perseverentă, punctele vor deveni mereu mai vii, indiferent spre ce orientați privirea. O dată ce ați căpătat experiență în aceeastă practică, retrageți cele două puncte în spațiul din inimă și imaginați-vă inima devenind clară și strălucitoare. Apoi transferați întreaga imagine la nivelul celor două urechi.

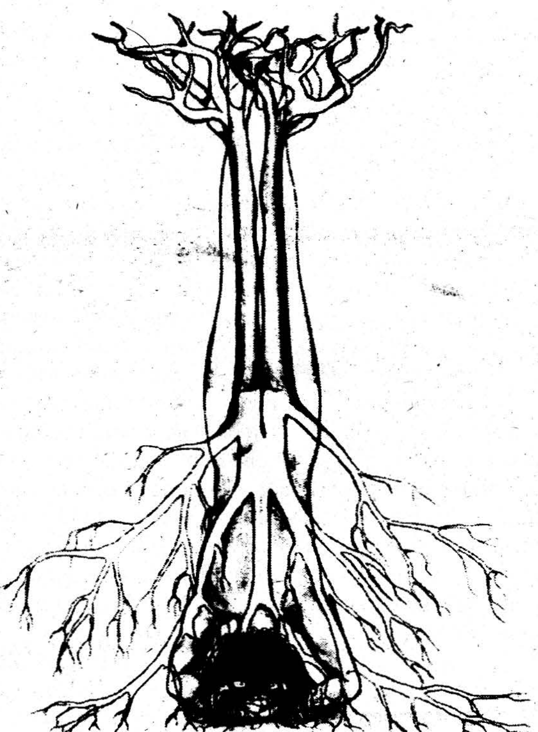
Astfel, vizualizați câte un punct de culoare albastră în fiecare ureche și meditați asupra lor stând într-un loc perfect liniștit. Atunci când ați reușit să vă fixați mintea asupra lor mergeți într-un loc în care există și alte zgomote, dar mențineți mereu mintea focalizată asupra celor două puncte albastre. Prin practică, punctele vor deveni mereu mai active, indiferent de ceea ce veți auzi în jurul dumneavoastră. Atunci când v-ați stabilizat în aceeastă practică, retrageți punctele și focalizați-le în inimă. Apoi transferați imaginea în zona nasului.

Imaginați-vă câte un punct luminos de culoare galbenă în fiecare dintre cele două nări și meditați asupra lor într-un loc total lipsit de mirosuri puternice. Concentrați-vă corespunzător asupra acestor puncte și când viziunea nu va mai

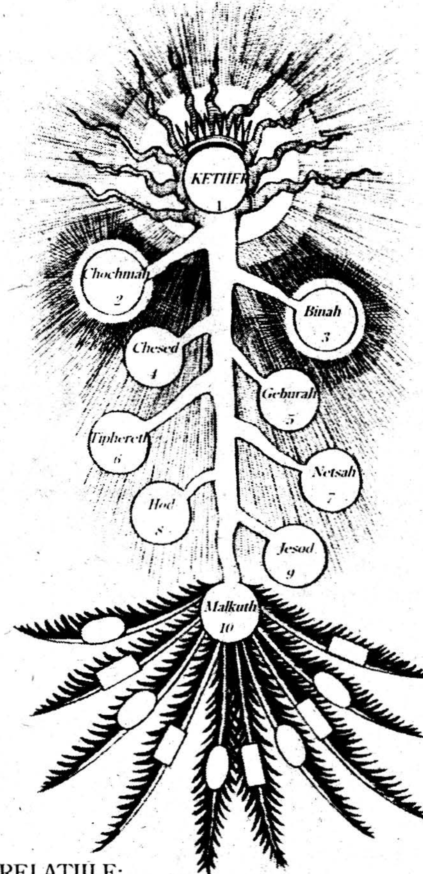
fluctua, mutați-vă într-un alt loc, în care abundă mirosurile. Mențineți mintea focalizată asupra celor două puncte mici și galbene indiferent de mirosurile percepute în jur și veți constata că ele devin și mai vii. Atingând stabilitatea în aceeastă practică, retrageți-le în CHAKRA inimii. Apoi transferați vizualizarea către limbă.

Închipuiți-vă un punct roșu la rădăcina limbii și meditați asupra lui evitând să folosiți simțul gustului. Concentrați-vă mintea asupra acestui punct roșu și, atunci când vizualizarea lui va deveni stabilă, gustați mai multe alimente. Veți constata că, indiferent de ceea ce simțiți, mintea va rămâne focalizată asupra punctului respectiv, care va deveni și mai strălucitor. Când veți constata că v-ați desăvârșit și în aceeastă practică, retrageți punctul în CHAKRA inimii.

Transferați acum imaginea către corp și focalizați-vă asupra unui mic punct luminos de culoare verde în regiunea sexuală, situată între anus și organele genitale. Focalizați-vă mintea asupra lui fără să vă folosiți între timp simțul tactil. Atunci când mintea s-a concentrat bine asupra punctului de culoare verde, începeți să atingeți lucrurile din jur, dar păstrând mintea focalizată asupra punctului verde, care astfel va deveni și mai strălucitor. Atunci când acesta s-a dinamizat indeajuns, retrageți-l în ANAHATA CHAKRA. Amestecați acum punctele strălucitoare și diferit colorate adunate în inima, imaginându-vă



În BHAGAVAD-GITA se spune: "Acela care cunoaște Copacul Sacru, avându-și rădăcinile în Ființa Primară, trunchiul ca fiind BRAHMA, iar frunzele ca învățăturile Sacre, este - cu adevărat - cunoscătorul ultimei și deplinei Realități." Atunci când practicați stândul pe cap (SHIRSHASANA) se va încerca vizualizarea întregii ființe ca un copac inversat, canalizând energia de la picioare (rădăcini) spre creștet (ramuri).



Copacul mistic din știința KABBALA-ei, avându-și rădăcinile în Cer și ramurile în microcosmosul ființei umane. Cele zece diviziuni majore, cunoscute ca cele 10 SEPHIROTH-uri, se referă la părțile corpului și la calitățile superioare ale minții. După o gravură, R. Fludd, Divine Numbers, 1626.

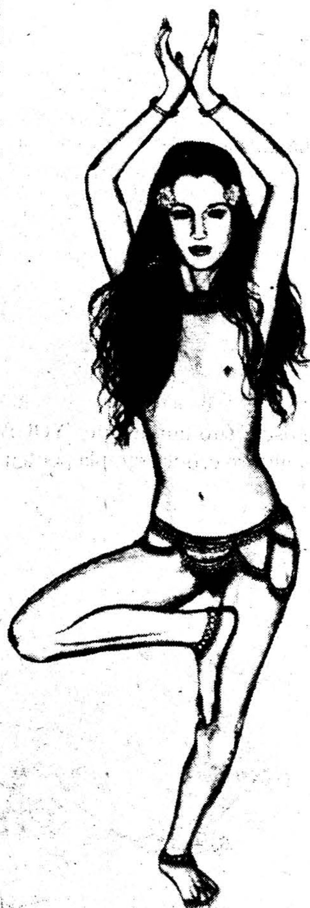
cum se dizolvă unul într-altul până când, în final, se dizolvă toate în Vacuitate. Atunci imaginați-vă cum, răsărind din tăcerea originară, toate aceste puncte colorate izvorăsc cu forța, simultan și în mod spontan, îndreptându-se fiecare spre organul de simț specific. Prin aceeastă meditație, întreaga ființa se va transforma în mod considerabil, iar simțurile se vor sensibiliza mult. Acest tip de vizualizare izvorăște din Vid și se resoarbe în Vid; cu toate acestea ea este plină de experiența constiinței și fericirii depline a Ființei. "

RELAȚIILE:

1.	KETHER	Cerul	Divinitatea
2.	CHOCHMAH	Înțelepciunea	Prima Mișcare
3.	BINAH	Înțelegerea	Zodiacul
4.	CHESED	Mila	Partea dreaptă
5.	GEBURAH	Severitatea	Partea stângă
6.	TIPHERETH	Frumusețea	Inima
7.	NETSAH	Victoria	Piciorul drept
8.	HOD	Gloria	Piciorul stâng
9.	JESOD	Fundația	Sist. reproductiv (energia masculină)
10.	MALKUTH	Regatul	Simțurile (energia feminină)

Tehnica de vizualizare prezentată mai sus este tipică sistemului tantric, care astfel doreşte obţinerea controlului asupra simţurilor, aflate în mod normal într-o stare de funcţionare pur mecanică. Acest tip de vizualizare psiho-senzitivă va conduce spre o expansiune a conştiintei şi o dinamizare lăuntrică a întregii structuri psiho-fizice. De fapt, orice vizualizare izvorăşte din jocul simţurilor cu mintea. HATHA-YOGA este - în particular - de un mare ajutor în tehnica de vizualizare şi multe dintre posturi sunt în mod direct legate de practicile specifice meditaţiei. KATHA UPANISHAD afirmă în acest sens; "Copacul Eternităţii îşi are rădăcinile în Cer, iar ramurile sale sunt îndreptate spre Pământ. El este BRAHMA cel pur, Spiritul Nemuritor, în care sălăşluiesc şi se odihnesc toate lumile. Cunoscând aceeasta, se poate dobândi Nemurirea."

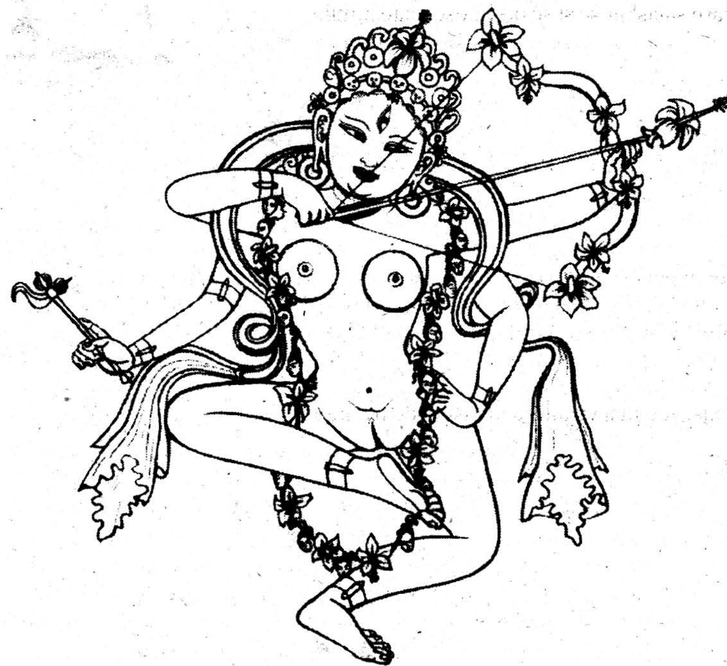
Această afirmatie enigmatică este în mod direct legată de stândul pe cap (SHIRSHASANA), însoţit de vizualizarea necesară executării corecte a acestei posturi. Afirmaţia mai are legătură şi cu metoda tantrică de control a suflurilor subtile prin inversarea fluxului natural al energiilor din corp. Stândul pe cap necesită baza triunghiulară a palmelor şi antebraţelor, reamintind în acest fel yoghinului că cele trei forţe constituie substratul oricărui fenomen din univers. Daca, în plus, veti mai vizualiza un astfel de triunghi echilateral cu un punct în centru, atunci postura va fi mai uşor de abordat; în acele momente va lua naştere un fenomen de rezonanţă între forma creată în minte prin vizualizare şi forma concretă dată de baza triunghiulară a mâinilor, sau YANTRA, ce constituie suportul exterior al posturii. Copacul Eternitătii, avându-şi "rădăcinile în Cer şi ramurile îndreptate spre Pământ" reprezinta un simbol evocator, fiind prezent - de asemenea - în mai multe traditii metafizice. O altă meditatie asemanatoare asupra microcosmosului ca fiind un copac inversat, cu radăcinile în Cer si ramurile pe Pamânt, este comuna si traditiei KABBALA.



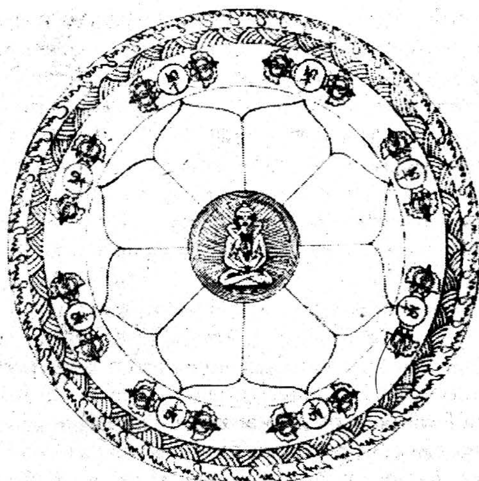
Yoghină dansând, împodobită cu ornamentele tantrice simbolice traditionale. Vizualizarea erotică este un mijloc important pentru spiritualizarea conştientă.

Am afirmat de mai multe ori până acum faptul că tehnicile simple de vizualizare prezentate fac parte din traditiile tantrice şi taoiste. Singura modalitate de a înţelege importanta şi felul în care actionează aceste tehnici este aceea de a urmări dumneavoastră însivă să le puneţi în aplicare. Imaginaţia, această remarcabilă facultate, vă va putea revela mai multe lucruri despre adevărata natură a mintii dumneavoastră decât o întreagă librărie de cărţi de psihologie. Vizualizarea spirituală necesită doar faptul ca mintea să fie relaxată si doritoare să abordeze astfel de tehnici, nefiind dispersată spre afacerile sau realitătile mondene. Căci, de îndată ce mintea va deveni linistită, ea va putea fi focalizată şi concentrată cu putere asupra unei imagini interne.

Practicati tehnica vizualizării erotice ca fiind un bun energizant al fiintei. Tantra afirmă că vizualizarea trebuie să provină dintr-o anumită trezire a constiinţei care, la rândul ei, dinamizează un anumit canal subtil, prin care energiile naturale se vor revela ca forme, culori şi simboluri. Un text tibetan cunoscut sub numele de "YOGA căldurii psihice" evidenţiază un procedeu de vizualizare erotică simplă pentru spiritualizarea pasiunii lăuntrice:



Reprezentarea tantrica a lui KURUKULLA, Zeita Încântarii, figurata in timpul unui dans erotic si impodobita cu ghirlande de flori de hibiscus; ea trimite săgetile iubirii ca pe niste flori din arcul sau divin. Dupa o pictura nepaleza din sec. al XVI-lea.



Vizualizare tantrică pentru un cuplu în îmbrățișare reprezentând emanarea unui lotus cu opt petale, din silaba centrală "AUM" a CHAKRA-elor fuzionate ale inimii. Opt sceptre, fiecare cu silaba "AUM" în centru, emană din vârfurile petalelor, înconjurând lotusul. Un inel de apă și unul de foc creează izolarea, protecția psihică a vizualizării. După o piesă de lemn tibetană din secolul XVII.

"Vizualizați-vă ca fiind o preafrumoasă și senzuală zeița de culoare roșie, în floarea și vigoarea tinereții, dansând învăluită de flacările Înțelepciunii Universale. Identificați-vă cu ea, vizualizându-vă ca având forma unei zeițe, launtric având - asemenea unui balon de săpun - natura vacuității, fiind deopotrivă transparentă și radiantă. Mai întâi aceeastă imagine clară va fi de mărimea corpului, apoi măriți-i dimensiunea la marimea unei case, apoi la aceea a unui deal. În final, dilatați aceeastă imagine-viziune, cuprinzând întregul univers. Concentrați-vă mintea asupra acestei proiecții și deveniți una cu ea. Apoi readuceți-o la dimensiunea normală."

CHAKRASAMBHARA Tantra oferă o altă versiune a acestui tip de vizualizare erotică: "Zeița va trebui vizualizată ca fiind roșie, semnificând astfel devotamentul și pasiunea. Unicul său cap simbolizează natura esențială a tuturor lucrurilor, cele două mâini arată că adevărul este atât "Absolut" cât și "relativ". Cei trei ochi ai zeiței strălucesc cu pasiune, limba ei este foarte senzuală, ea devorând toate otrăvurile și arzându-le prin intermediul focului său lăuntric. Goală, cu părul despletit, ea simbolizează eliberarea de orice amăgire a iluziei. Ea este însuși simbolul intuiției, reamintindu-ne că această lume fenomenală nu durează veșnic. Scânteietoare precum focul, zeița își exprimă esența plină de înțelepciune Divină prin îmbrățișarea lipsită de orice reținere a iubitului."

Peste tot în scrierile tantrice sunt menționate astfel de tehnici de vizualizare, având comentate simbolurile ce intervin în text. De altfel, toate tradițiile spirituale apelează în mod deosebit la tehnica vizualizării pentru a realiza anumite transformări psihice. Eliminând explicațiile verbale și înlocuindu-le cu vizualizarea formelor simbolice, Tantra folosește facultățile superioare ale minții pentru înțelegerea mai rapidă a naturii realității.

Meditația asupra culorilor simple sau a curenților subtili colorați poate fi deosebit de folositoare în dezvoltarea capacităților de vizualizare complexă.

Imaginați-vă cum emiteți curenți de lumină colorată prin porii pielii și urmăriți să vă focalizați mintea astfel încât să creați în ființă o stare propice actului de vizualizare. Veți constata că lumina va fi mai intensă în timpul perioadei de reținție a suflului. Aceastâ tehnică prezintă multe aplicații practice, dintre care cea mai importantă și folositoare pare a fi cea a vindecării prin intermediul psihicului. Astfel, se vor aduce mâinile deasupra rănii și se va prelungi în mod corespunzător perioada retenției; vizualizând raze de lumină albastră ce emană de la nivelul degetelor se va obține practic vindecarea dorită. Aceste tehnici străvechi pot fi de un mare ajutor atât în ceea ce privește condiția fizică, cât și cea psihică.

Pentru un cuplu, cel mai important tip de vizualizare este cel în care fiecare se raportează la natura superioară și divină din celălalt, văzut ca zeu sau zeiță. Dacă vă veți mentaliza iubita într-un mod ideal atunci puteți fi siguri că ajutați foarte mult la înfăptuirea acestui ideal. Transfigurându-vă unul pe celălalt în SHIVA și SHAKTI, polarizându-vă și complementarizându-vă astfel reciproc ființele, veți face mai ușor fața schimbărilor de zi cu zi. Tantra afirmă că formele-gând vizualizate cu putere transcend limitările spațiului și timpului, fiind proiectate în eternitate. În acest mod, impulsionată de forța credinței și a iubirii spiritualizate, vizualizarea poate deveni un minunat mijloc de realizare a Eliberării Finale.

După ce ați meditat asupra lui BRAHMA, trebuie să vizualizați imaginea zeității alese spre adorare cu toată puterea minții și sufletului. Gândind constant "Eu sunt acesta", veți fuziona cu zeitatea respectivă. Oferindu-vă o floare și autotransfigurându-vă în zeitatea aleasă spre adorare vă veți identifica astfel complet cu ea. "Sunt o ființă divină, toate mijloacele de adorare precum hrana, parfumul, tămâia și florile sunt divine prin vizualizarea lor ca atare. Sunt templul lui Dumnezeu prin care El se manifestă". Acest tip de meditație vă va ajuta să vă conștientizați propria natură divină; privind tot ceea ce vă înconjoară ca fiind pur și etern veți ajunge la îndumnezeirea propriei ființe.

KALIKA PURANA

Mai întâi trebuie să contemplați iubirea, apoi compasiunea, urmată de bucurie și nediferențiere. Trebuie după aceea să vizualizați în inimă silaba sămânță HUM, așezată pe un lotus, în interiorul unei sfere de energie polară - solară și lunară. Trebuie să vizualizați apariția în fața ochilor a zeității tutelare CHANDRAMAHAROSANA, alcătuită din raze de lumină care emană din propria inimă. O ființă înțeleaptă trebuie să aducă zeității jertfe de flori, tămâie și altele. În final, după ce v-ați închinat în fața lui CHANDRAMAHAROSANA vizualizați dizolvarea imaginii zeității în raze de lumină și focalizați-vă din nou asupra vidului din care emană totul.

CHANDRAMAHAROSANA TANTRA

TEHNICI SECRETE DE ELEVARE A FRECVENȚEI DE VIBRAȚIE A AUREI, UTILIZATE CA MIJLOACE DE PROTECȚIE FIZICĂ ȘI MENTALĂ

Modalitatea prin care se poate asigura protecția psihică a iubitei dumneavoastră cât și vouă însivă constituie o parte integrantă din practica sistemului Tantra. Protecția psihică previne scurgerea energiei dinspre "interior", cât și influențele nedorite și impurificatoare venind dinspre "exterior". Puteți aplica această tehnică doar pentru propria ființă, însă ideal ar fi ca îndrăgostiții să o practice unul pentru celălalt înaintea începerii jocului amoros. Protecția psihică joacă un rol important în toate ritualurile săvârșite, conferind persoanei în cauză un sentiment de încredere în sine și de invulnerabilitate.

În general, energia poate fi pierdută prin cele nouă orificii ale corpului: gura, nasul, cei doi ochi, cele două urechi, creștetul capului, anusul și organul sexual. Ea mai poate fi însă disipată prin porii pielii, prin vârfurile degetelor de la mâini sau de la picioare, prin regiunea ombilicală și în special prin intermediul Corpului Subtil. Tantricii au pus la punct un număr de tehnici simple pentru a preveni pierderile de energie. În acest sens, cel mai important lucru vizează concentrarea sau focalizarea conștiinței asupra diferitelor părți ale corpului fizic și subtil, "vizualizând" acele părți și imaginându-vă Corpul Subtil ca un câmp de forțe în care se manifestă cu putere vortexurile de energie și centrii psihici. Prin forța voinței, la care se adaugă atingerea ușoară cu vârful degetelor a diferitelor părți ale corpului, toate "porțile" sale pot fi astfel "sigilate" și închise. Acest ritual de atingere succesivă a diferitelor părți ale corpului este cunoscut sub numele de NYASA, care înseamnă "plasare", "localizare" și el va fi acompaniat de vizualizarea corespunzătoare a blocării orificiilor corpului. Orice MANTRA protectoare, cum ar fi "AUM" sau "AUM-BHUR-BHUWAH-SWAH" poate ajuta foarte mult la concentrarea minții în realizarea acestui ritual.



Protecția psihică este dobândită prin focalizarea corespunzătoare a minții concomitent cu atingerea diferitelor părți ale corpului. Pentru a deveni cu adevărat eficiente, acțiunile magice trebuie să fie susținute cu putere de intenție. După o pictură hindusă în miniatură de la mijlocul sec. al XVIII-lea.

Ritualul protecției psihice are în vedere trezirea într-o anumită ordine a conștiinței în întregul corp. Părțile identificate în timpul acestui ritual corespund zonelor erogene. Efectul este dublu: în primul rând se asigură împiedicarea pierderii de energie și evitarea "poluării psihice"; în al doilea rând se obține o excitare în ansamblu a ființei ce duce la o creștere

Saliva are o putere naturală de protecție. În tradiția tantrică și taoistă saliva este folosită pentru protecia psihică și pentru a da putere de protecție amuletelor. După o sculptură japoneză în lemn din sec. al XVIII-lea.



corespunzătoare a energiei erotice între îndrăgostiți. Ordinea în care trebuie atinse diferitele părți ale corpului diferă de la tradiție la tradiție. Unele sfătuiesc să se înceapă de la picioare și să se avanseze către cap; altele, dimpotrivă, adoptă atingerea începând cu zona capului și coboară până la cea a picioarelor. În sfârșit, alții recomandă să se înceapă de la piciorul drept către cap, iar apoi să se coboare pe partea stângă a corpului până se va ajunge la degetele piciorului stâng. În MAHANIRVANA Tantra, text hindus de o importanță capitală în practica și filozofia sistemului Tantra, se poate găsi următoarea ordine complexă a acestui ritual: vârful capului, frunte, ochi, urechi, lobii urechilor, nări, obraji, buze, dinți, bărbie, gât, vârfurile degetelor, palme, încheieturi, antebrațe și brațe, umeri, piept, regiunea inimii, buric, coapse, gambe, tălpi, labele picioarelor și, în final, organul sexual. Însă versiunea simplificată, cuprinzând creștetul capului, gâtul, mâinile, buricul, picioarele și organul sexual, este de asemenea deosebit de bună și egală în eficiență, cu condiția ca mintea să fie în mod ferm și corect focalizată. Căci, deasupra tuturor acestor acțiuni fizice, atitudinea mentală este cea care dă naștere unui câmp protector cu adevărat puternic. Stabilirea unei astfel de protecții psihice va fi parte constituentă a fiecărui act amoros; cel mai bine este ca el să fie săvârșit ca preambul al actului sexual propriu-zis. Această tehnică va preveni și va înlătura multe din fricile iraționale, gândurile nefaste și pierderile energetice cu care se confruntă mulți dintre oameni în timpul jocului amoros.



Atingerea diferitelor părți ale corpului înaintea actului amoros sau în timpul lui se numește NYASA și are puterea de a conferi protecția psihică necesară.

De asemenea, se va avea grijă să se vizualizeze o aură pozitivă, un ou cosmic auriu înconjurând cuplul format de cei doi iubiți; acestă aură protectoare de culoare galben-aurie vă va proteja împotriva forțelor ostile din afară și, în același timp, vă va conserva vitalitatea lăuntrică. Acest "cerc" mistic sau "sferă de protecție" este menționată în toate tradițiile magice. Ea va fi vizualizată de cei doi iubiți și va deveni cu atât mai reală și mai eficientă dacă veți schița

cu mâinile conturul si limitele ei imaginare, definite cu ajutorul ochiului mintii. Acest lucru îl puteti savârși simplu în interiorul minții sau el va putea fi exteriorizat prin intermediul ritualului, folosind gesturi ca de măturare ale mâinilor și palmelor pentru a crea acel câmp protector din jurul celor doi iubiti. Atingerea diferitelor părti ale corpului va fi incorporată și asimilată acestui ritual pentru a determina stimularea și circulatia liberă a energiilor erotice din ființă.

Una din cele mai simple metode de protectie psihica este aceea de a misca mâinile circular, pornind din dreptul buricului spre exterior, în timp ce se va vizualiza fluxul de energie și se va imagina protectia intregului corp. Aceasta metodă, a "dansului mâinilor", poate fi de asemenea realizata asupra corpului iubitei sau iubitului dumenavoastră. Având o atitudine mentală pozitiva veti experimenta imediat un sentiment plenar de invulnerabilitate și energizare. Atunci când atingeti orice parte a corpului fiți concentrati si cu atentia focalizata spre regiunea respectivă. Dansul poate constitui și el o eficace formă de protectie psihică; multe culturi folosesc dansul în acest scop, ca un preludiu la ritualurile de initiere. Săruturile, zgârieturile ușoare și îmbrățișarea reprezintă tot atâtea aspecte ale protectiei psihice. KAMA SUTRA vorbește despre anumite zone ale corpului care sunt în mod special potrivite pentru a fi sărutate si anume: fruntea, ochii, obrajii, gâtul, sânii, buzele, gura, coapsele, bratele si buricul. Sărutul cu intentia de a conferi protecție psihică este deosebit de eficient si ajută la o mai bună distribuție, armonizare și echilibrare a energiilor afective între cei doi îndrăgostiți. Deseori, aproape în mod inconștient, cuplul își dorește o astfel de protecție psihică care să se manifeste la fiecare dintre ei, însă lipsită de egoism sau exagerare. Această protectie constituie de altfel un mijloc minunat pentru a evita disiparea energiilor vehiculate în timpul actului sexual tantric.
De asemenea, protectia psihică constituie o adevarată barieră împotriva influentelor negative si duce la creșterea potentialului erotic.

Fie ca fata, capul, inima, gâtul, ochii, urechile, nasul, buzele, dintii, obrajii, barbia, bratele, umerii, spatele, coastele, soldurile, coapsele, picioarele, organul sexual și toate celelalte parti ale corpului să fie protejate. Fie ca Puterea Divina Supremă să le protejeze in totalitate!
MAHANIRVANA TANTRA

Atingeti cu primele două degete capul iubitului, fruntea sa, ochii, gâtul, lobii urechilor, pieptul, bratele, zona inimii, buricul, coapsele, picioarele și organul sexual. Incarcati aceste părti și zone ale corpului cu energia vitală a transformării.
YOGINI TANTRA

Strângând în pumn toate degetele, exceptând degetul arătător, adeptul va trebui să execute o mișcare circulară cu mâinile, ca și cum ar incercui focul sacru. Acest lucru va conferi protectia psihica necesară si-l va ajuta mult pe aspirant.
LAKSHMI TANTRA

MISTERELE CELOR CINCI SIMȚURI ALE FIINȚEI CORELATE CU ANUMITE ENERGII SUBTILE DIN MACROCOSMOS

În PRANA UPANISHAD, un text sacru străvechi, se afirmă: "Energiile care susțin într-un tot unitar acest corp și-l mențin în viață sunt cele ale Eterului (AKASHA TATTVA), Aerului (VAYU TATTVA), Focului (TEJAS TATTVA), Apei (APAS TATTVA) și Pământului (PRITHIVI TATTVA)." Aceste Cinci Mari Elemente erau cunoscute tuturor sistemelor metafizice din antichitate. Din nefericire, știinta modernă a interpretat greșit semnificatia originară a acestor cinci elemente, precum și legătura lor subtilă cu microcosmosul și macrocosmosul. Mai mult, odată cu impunerea teoriei atomiste și cu divizarea și compartimentarea științei, Cele Cinci Elemente au încetat practic să mai aibă vreun înțeles pentru omul de știință.

În SUSHRUTA SAMHITA, o importantă lucrare hindusă despre medicină ce datează aproximativ din cel de-al III-lea secol î.Ch. se afirmă: "Cele cinci principii fundamentale ale Eterului, Aerului, Focului, Apei și Pământului determină compozitia oricărei substanțe. Predominanța oricăruia dintre aceste



În simbolismul tantric erotismul este deseori folosit pentru a descoperi adevăruri cosmice. Aici, un Maharajah face dragoste cu cinci femei simultan. Ele poartă un instrumĕnt muzical, o oglindă, un fruct, o floare și îi ating corpul, simbolizând cele cinci simțuri: auz, văz, gust, simțul tactil și mirosul. Tantra ne invata că eliberarea poate fi atinsă prin evocarea constientă a elementelor conexe cu simțurile. După o pictură miniaturală din Rajasthan, mijlocul secolului al XVIII-lea.

cinci principii determină caracteristica principală a unei substanţe."

În textele yoghine, elementul Eter este legat de proprietatea de subtilitate şi difuziune a substanţei; Aerul de mişcare; Focul de cea a căldurii şi expansiunii; apa de proprietatea coeziunii şi contracţiei, iar Pământul de cea a densităţii şi solidificării. Elementul Eter se află în legătură directă cu simţul auzului, Aerul cu cel al pipăitului, Focul cu vederea, Apa cu simţul gustului, iar Pământul cu cel al mirosului.

În viziunea tantrică asupra microcosmosului uman, Focul lăuntric şi Apa lăuntrică sunt concepute ca fiind complementare, fiind asimilate respectiv principiului expansiunii şi celui al contracţiei; pe de altă parte, taoismul se referă la aceste forţe ca fiind forţa YANG şi forţa YIN. Facultăţile vederii şi gustului constituie, deci, în conformitate cu învăţătura Tantra-elor, expresii ale principiilor cosmice de expansiune şi contracţie, principii care evocă şi caracterizează de asemenea organele sexuale masculin şi feminin, atunci când sunt dinamizate. Natura inerent orgasmatică a Focului şi a Apei se află într-o directă legătură cu un profund simbolism al erosului cosmic transcendent. Astfel, cosmologia tantrică sugerează că în alcătuirea lumilor elementul Apă joacă un rol foarte important în diminuarea intensităţii Focului, atât cât este necesar pentru a permite apariţia diferitelor forme de viaţă. Unirea sexuală duce şi ea la o armonizare a Focului şi Apei lăuntrice, creând astfel premizele vieţii.

Aşa după cum afirmă învăţătura sistemului tantric, cele cinci elemente iau naştere efectiv în corp în timpul actului sexual. În acest sens, HEVAJRA Tantra, care este un important text budist de prin sec. al IX-lea d.Ch., afirmă: "Armonizarea planului vital-erotic al iubiţilor conduce la amplificarea rezonanţei cu elementul subtil Pământ şi obţinerea erecţiei falusului. Pe de altă parte, revărsarea din abundenţă a secreţiilor sexuale este legată de amplificarea rezonanţei cu elementul subtil Apă, în timp ce elementul subtil Foc este dinamizat de pasiunea şi frecarea din timpul actului sexual. Elementul subtil Aer este dinamizat în fiinţele iubiţilor prin gesturile şi mişcările afectuoase, iar Eterul corespunde beatitudinii extatice."

Fiecărui element îi corespunde o culoare, o formă, un sunet şi un gust specifice. Vizualizarea acestor atribute poate ajuta mult în evocarea şi focalizarea principiului oricăruia dintre elemente, dând astfel naştere unei anumite transformări în psiho-organismul fiinţei.

Conform anumitor tratate yoghine foarte importante, cum ar fi YOGA SUTRAS a lui PATANJALI, GHERANDA SAMHITA şi SHIVA SAMHITA, puterile paranormale se obţin prin focalizarea corespunzătoare a fiecărui element în CHAKRA inimii. Elementele pot fi focalizate prin intermediul vizualizării şi al controlului respiraţiei; apoi ele vor fi canalizate în anumite suprafeţe precise ale corpului fizic sau subtil. Tabelul de mai jos oferă indicaţiile corespunzătoare legăturii existente între cele Cinci Mari Elemente şi atributele lor.

Element	Organ de simţ	Facultatea	Esenţa sunet	Formă	Culoarea
Eterul	Urechile	Auzul	HAM	Ovoid	Transparent
Aerul	Pielea	Pipăitul	YAM	Steaua cu 6 colţuri	Fumuriu
Focul	Ochii	Văzul	RAM	Triunghi	Roşu
Apa	Limba	Gustul	VAM	Semilună	Alb-argintiu
Pământul	Nasul	Mirosul	LAM	Pătrat	Galben-argilă

Sistemul tantric afirmă că suflul respirator conţine aspectele subtile ale celor Cinci Mari Elemente. Focalizând mintea asupra formei, culorii şi sunetului acestor elemente este posibil să se extragă şi, ca atare, să se utilizeze elementul specific dorit. Dacă simţurile nu sunt îngrădite, iubiţii lăsându-se cu totul în voia jocului amoros, respiraţia se va echilibra în mod natural şi, odată cu ea, şi elementele subtile din fiinţele lor. Textele medicinei orientale arată că secreţiile sexuale prezintă calităţi diferite, în conformitate cu dominanţa unuia sau altuia dintre elementele subtile. Întreaga fiinţă se armonizează şi se echilibrează perfect în timpul extaticului joc amoros tantric, dobândind astfel puterea de a se vindeca singură.

SHIVA SAMHITA afirmă: "Fiinţa lăuntrică are o natură pulsatorie, când expansionându-se, când contractându-se; complementaritatea desăvârşită dintre Vidul Atotputernic şi Energia Creatoare, care sălăşluiesc împreună în Templul Corpului, este cea care structurează în mod esenţial fiinţa." Cele cinci elemente hrănesc şi transformă fiinţa, permiţând evoluţia acesteia. Potenţialul uman este nelimitat odată ce conştientizăm existenţa în structura umană a tuturor elementelor necesare pentru realizarea de Sine.

Cerul şi Pământul au propriile lor ritmuri. Principiile YIN(-) şi YANG(+) se generează reciproc; ele susţin întreaga manifestare, ritmurile specifice elementelor şi succesiunea anotimpurilor - pe care continua lor interacţiune le generează - regăsindu-se atât în microcosmosul fiinţei cât şi în Macrocosmos. Dacă există o prea îndelungată abţinere de la uniunea sexuală, atunci Spiritul nu se va dezvolta corespunzător, deoarece schimbul dintre YIN(-) şi YANG(+) va fi blocat. Trăirea bucuriei simţurilor în timpul actului amoros va ajuta la înlocuirea vechilor elemente din corp cu altele noi şi pure.

I-HSIN-FANG

Cele cinci elemente subtile, simţul eu-ului, intelectul, mintea, cele cinci organe de simţ şi obiectele lor reprezintă principiile de bază ce dau naştere universului fenomenal.

BHAGAVAD-GITA

Cel mai bun mijloc de a stimula virilitatea este o iubită voioasă și plină de viață. Dacă obiectele pe care le dorim sunt aducătoare de mare plăcere, chiar dacă sunt percepute doar printr-un simț, ce să mai spunem despre o femeie care reunește desfătarea tuturor simțurilor! O astfel de trăire plenară a simțurilor este posibilă doar împreună cu o femeie. Iată, deci, motivul pentru care adevărata plăcere a bărbatului este fuziunea cu principiul feminin, sursa vieții pe pământ și în întregul univers. Femeia care este frumoasă și încântătoare, tânără, având semnele predispoziției pentru actul amoros tantric și care, în plus de acestea, este inteligentă, amabilă, curtenitoare și pricepută în cele Șaszeci-și-patru de Arte, este cea mai în măsură să redea virilitatea bărbatului.

CHARAKA SAMHITA

DĂRUIREA RECIPROCĂ ÎN CUPLUL AMOROS UNIT ȘI IUBITOR (FORME ARMONIOASE DE ANGRENARE)

Angajamentul, dăruirea reciprocă, plenară, implică o încredere absolută. Dăruirea este liantul care face ca doi iubiți să rămână împreună. Angajamentul total îi ajută pe cei doi iubiți să depășească multe din dificultățile vieții, procurând un tezaur de putere și susținere. Fie că acest angajament este luat în fața ofițerului stării civile, în dormitor sau într-o biserică, el trebuie să fie sincer și fiecare dintre iubiți trebuie să aibă încredere absolută în validitatea sa. Angajamentul mutual reprezintă un aspect esențial al secretelor sexuale.

În tradiția tantrică, angajamentul trebuie să preceadă un efort serios și duce, el însuși, la dobândirea unei puteri nebănuite. De asemenea, angajamentul reprezintă o parte integrantă a oricărei inițieri. Pentru tantric, el înseamnă a fi sincer față de propria ființă lăuntrică și a face din ființa iubită



Angajamentul implică o încredere absolută și o strânsă legătură. Atât taoismul cât și Tantra vorbesc despre importanța angajamentului în atingerea Eliberării prin intermediul actului sexual. După o pictură chinezească din perioada KANG-HSI (1662-1722).

părtașa acestei sincerități. Cuplul va trebui să-și împărtășească atât bucuriile cât și necazurile, atât exaltarea cât și tristețea, în virtutea aceluiași angajament al sincerității și încrederii reciproce. Debarasați-vă de prejudecăți și de sentimentul vinovăției și trăiți experiența bucuriei eliberatoare a împărtășirii.

Expunerea celor mai intime trăiri va crea un puternic sentiment de încredere și aspirație spirituală. Angajamentele explicite pot fi însă luate și non-verbal, apelând pur și simplu la aceea "deschidere a inimii" către ființa iubită. Jocul amoros reprezintă o posibilitate minunată pentru dăruirea reciprocă. În timpul lui, forța vieții intră pe canalul central și urcă spre creștet. După tradiția tantrică, orice va vizualiza și va concepe mintea într-o astfel de ocazie se va concretiza. Orice dorință avută pe culmile extazului, se spune, are foarte mari șanse de izbândă. Deseori oamenii vehiculează aproape inconștient diferite dorințe și fantazează în timp ce fac dragoste. Dacă aceeastă tendință este conștientizată, atunci va deveni posibil să se folosească momentele extatice din timpul amorului pentru accelerarea evoluției spirituale a celor doi iubiți.

În tradiția tantrică, angajamentul este consfințit în multiple feluri. Astfel, angajamentul față de un învățător sau maestru spiritual implică serviciul dezinteresat față de acesta, cât și față de cei din jur. Angajamentul și încrederea față de o cale spirituală sau față de anumite învățături ezoterice necesită o credință nezdruncinată și multă răbdare. Pe de altă parte, angajamentul sexual este de două feluri: pe durata întregii vieți sau doar pe durata unui anumit ritual. Angajamentul pe durata întregii vieți este similar căsătoriei din Occident, cu excepția faptului că în tradiția tantrică acest angajament se păstrează și după moarte. Hindușii cred, afirmă chiar, că dacă cei doi care formează un cuplu se leagă strâns unul de celălalt printr-un angajament ferm și sincer, atunci ei vor rămâne astfel în Eternitate.

Angajamentul pe o "durată mare de timp" înseamnă că doi iubiți convin să rămână împreună o anume perioadă și cu un anumit scop; cei doi iubiți fac un angajament reciproc și recurg chiar la un scurt "ritual de căsătorie", ceea ce consfințește formal acordul lor de a se dărui cât mai mult unul celuilalt. Ritualurile sexuale tantrice prescriu, în general, formalitatea unui anumit angajament între îndrăgostiți, chiar dacă ei nu sunt căsătoriți și nici nu intenționează să se căsătorească. Astfel, are loc totuși, un fel de mini-căsătorie. Femeia va primi un sari nou, podoabe și bijuterii, flori, parfumuri, fructe și alte obiecte simbolice. Ea va fi adorată ca încarnarea Zeiței. Apoi, atât bărbatul cât și femeia se prind de mâini și sunt acoperiți cu o pânză, afirmându-și angajamentul reciproc. Vor rosti mai întâi amândoi: "SWASTI"(Totul este bine), iar apoi următoarele: "KAMA (Iubirea) este cea care dăruiește și tot KAMA este cea care acceptă. KAMA este cea care învăluie pe KAMINI (femeia) pentru satisfacția lui KAMA. Inspirat de KAMA, mă dăruiesc ție. Fie ca iubirea (KAMA) amândurora să înflorească plenar." Apoi bărbatul va aprinde focul. Va fi pregătită, de asemenea, puțină mâncare și o parte din ea va fi oferită ca ofrandă Focului. Apoi cuplul va înconjura

focul si va medita asupra lui BRAHMA, SHIVA si VISHNU vizualizati ca fiind in uniune cu principiile lor feminine corespondente, identificându-se cu acestia. Apoi "mireasa" va face sapte pași, însotită de iubitul ei, amândoi purtând ghirlande de flori; astfel ceremonia ia sfârșit.

Angajamentul are scopul de a întări o legătură și de a-i da un sens. Fie că este formal sau nu, angajamentul constituie o parte importantă din viata tantricului. Ritualul sexual necesită un astfel de angajament pentru a fi încununat de succes. Atunci când angajamentul este motivat de o adâncă și sinceră dragoste, cuplul va fi pregătit pentru a explora toate secretele sexuale.

În general, angajamentul este considerat respectat dacă nici unul din cei doi nu încalcă legământul făcut. Un astfel de angajament joacă un rol important în învățătura MANTRA-elor și în special în sistemul tantric, în care primind această confirmare inițială, trebuie să reușim să privim lumea ca pe un divin sălaș, iar ființele ca pe tot atâția zei și zeițe. În cea mai înaltă faza de aplicare a angajamentului se va urmări însușirea unui nivel de constiință în care experienta unitară să nu mai fie înțeleasă ca fiind divizată, iar atentia ființei să fie orientată spre servirea altruistă a celorlalți.. Astfel se va realiza accesul deplin la infinitul ocean al spiritualitatii, fiind înțeleasa treptat natura reală a lucrurilor.

NARO CHOS DRUG

Căsătoria în spiritul Legii lui SHIVA este de două feluri. Una dintre ele ia sfârșit odată cu ritualul aplicat, iar cealaltă ține toata viata. Ambele necesită însă un înalt nivel al angajamentului. Atunci când se rostește cu voce tare: "Încuviințează căsatoria dintre noi după Legea lui SHIVA", atunci acest angajament al casatoriei a fost săvârșit cu adevărat.

MAHANIRVANA TANTRA



Vedere din profil a posturii YOGA MUDRA, in care se observa atitudinea profunda de devotiune si smerenie, ceea ce ajuta mult la canalizarea ascendenta a energiei

SERVIREA PLINĂ DE DRAGOSTE A FIINȚEI IUBITE



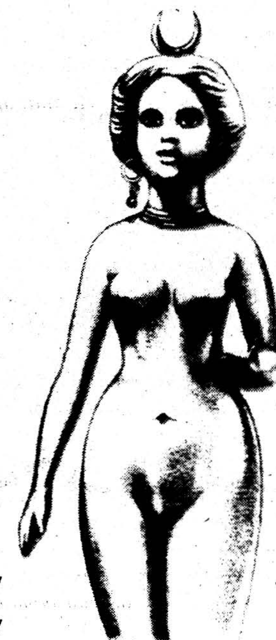
Ritualul de adorare ajută la canalizarea corespunzătoare a energiilor în ființa. In hinduism, idolii si simbolurile sunt folosite pentru a facilita concentrarea mintii asupra unor aspecte transcendente, amintind astfel adoratorului natura indescriptibilă a Supremului. In aceasta imagine este prezentata adorarea in fata unui altar a lui SHIVA; miniatura Mughal pictata, cca. 1735.

Ajutorul si serviciul dezinteresat reprezintă cu adevărat o activitate spirituală. Radical diferita de serviciul îndatorat sau "necesitatea de a te pleca in fata vointei altcuiva", actiunea dezinteresată reprezintă minunata dorinta de a-ti oferi ajutorul dintr-o sinceră pornire de iubire pentru cei din jur. A-i servi pe ceilalti înseamna a-i ajuta fără a le impune conditii prealabile sau fără a urmări anumite interese personale. Acest gen de actiune trebuie mai ales cultivat într-o legătura intimă, de suflet.

Dacă doi iubiti practică actiunea dezinteresată în cadrul relatiei lor de cuplu, ei vor forma în scurt timp o unitate indestructibilă. Serviciul si ajutorul oferit din dragoste duce întotdeauna la aprofundarea angajamentului care va avea ca efect întarirea relatiei dintre cei doi iubiti.

Serviciul ca atare va fi daruit și acceptat, deopotrivă, cu o largă deschidere și sinceritate a sufletului, fara cea mai mică urmă de nemultumire sau dorintă de rasplată.

Este esential să se mentină echilibrul între cel care "serveste" si cel care este "servit". Acest lucru nu înseamnă, desigur, că e firesc să ne asteptăm automat să primim ceva doar



Imaginea lui ISHTAR/ISIS, arhetipul preotesei si al femininului idealizat, goala si purtând o semiluna pe crestetul capului. Dupa o sculptura din Babylon, cca. al III-lea sec. I.Cr.

Imagine a lui YONI, emanând nenumărate raze de energie. După o sculptură indiană în lemn din cel de-al XIX-lea secol.



pentru că am dăruit ceva. Vor exista în mod inevitabil nevoi și situații diferite Acest gen de acțiune dezinteresată va trebui să fie spontană, sinceră și venind din inimă. Atunci, când, de pildă, unul din iubiți se înapoiază obosit de la serviciu, celălalt îi va face mult bine masându-l și îndepărtându-i astfel tensiunile acumulate, fapt care va adânci de asemenea comuniunea sufletească în cuplu. În mod similar, o acțiune dezinteresată neașteptată pe care o oferiți în cadrul căminului, va conduce la o trăire mult mai spontană a experienței de cuplu, înlăturând rigiditatea și limitarea unui sistem elaborat de îndatoriri. Dacă toate aspectele unei relații de cuplu sunt pătrunse de spiritul dăruirii și serviciului necondiționat, comunicarea va deveni tot mai profundă și iubirea va crește în intensitate.

Serviciul dezinteresat creează o aură pozitivă și o atmosferă psihică benefică, încărcată cu o energie spirituală elevată. Descoperim că, brusc, lucrurile încep să meargă bine de la sine; acesta reprezintă, de fapt, efectul spiritual al adevăratei dăruiri. În domeniul sexual aceeasta reprezintă abilitatea de a intui dorințele erotice ale celuilalt și de a le satisface într-un mod spontan și liber, fără cea mai mică umbră a dorinței de a primi vreo recompensă. Adevăratul serviciu dezinteresat reprezintă un act de adorație și, ca atare, reprezintă un puternic mijloc de a spori trainicia legăturii între îndrăgostiți.

Mintea, plină de dragoste și compasiune în gând și în faptă, trebuie orientată mereu spre slujirea celorlalți. GAMPOPA

Oamenii sunt supuși rigorilor KARMA-ei numai atunci când sunt angajați în altfel de acțiuni decât serviciul dezinteresat. BHAGAVAD-GITA

Conștientizați că acțiunea nu are aceeași natură ca și rezultatul ei. Serviți fără a aștepta ceva în schimb. Totul devine minunat atunci când te conduce spre ființa iubită. RUMI

TAINELE ADORĂRII AMOROASE TRANSFIGURATOARE ÎN TANTRA YOGA

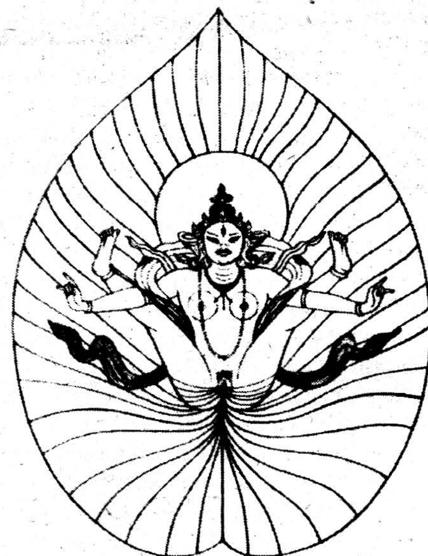
Adorarea este însuși spiritul iubirii, cât și o cale sigură de a trezi natura lăuntrică divină a ființei umane. Atitudinea creatoare reprezintă sămânța adorării, iar extazul este fructul acesteia. Tantra-ele ne învață că atât bărbatul cât și femeia trebuie să aibă o atitudine de adorare a esenței lor divine, fundamentală în practica spirituală, indiferent de calea abordată.

Templul corpului este un astfel de loc al adorării, unde puteți intra în comuniune și simți liber adevărata dumneavoastră natură. Nu există templu mai sacru decât cel al corpului, cu cele nouă "porți" ale sale, energiile lui lunare și solare, cele cinci elemente, simțurile și mintea. În adorarea tantrică se folosesc îndeosebi florile, tămâia, lumânările, muzica, parfumurile și hrana SATTVA-ică, pentru a orienta mai ușor mintea spre cunoașterea spiritului.

După învățătura sistemului Tantra, adorarea este de trei feluri: externă, internă sau o îmbinare a celor două. Textele afirmă: "Aceleași acțiuni care, în mod obișnuit, conduc la înlănțuire în ignoranță, ne conferă eliberarea finală, dacă sunt corect și inteligent integrate și orientate." O viziune asemănătoare este exprimată într-un aforism tantric cunoscut: "Aceeași cale care îl conduce pe ignorant la eșec, îl poartă pe cel inteligent la izbândă."

Acesta este chiar principiul adorării tantrice, care implică deopotrivă adorarea exterioară și interioară. De altfel, însuși cuvântul "Tantra" semnifică o continuă îngemanare conștientă a realității interioare cu cea exterioară.

Activitățile cu care ne confruntăm zilnic, cum ar fi mâncatul, băutul, mersul sau dormitul pot fi impregnate cu sentimentul adorației, cu condiția ca ele să fie săvârșite conștient și



Imagine-vizualizare a zeiței Înțelepciunii din școala tantrică KARGYUDPA a lamaismului tibetan. Energia izvorăște încontinuu din YONI-ul ei, sub forma unei frunze a copacului BODHI, sub care BUDDHA a primit iluminarea. Această imagine inițiatică exprimă natura spontană a energiei erotice. După o pictură tibetană de la sfârșitul sec. al XVIII-lea

cu discriminare. Adoratia transfigurează, înaltă orice acțiune. Savârsită în Templul Iubirii prin intermediul actului amoros, ea este calea cea mai directa spre experimentarea extazului divin.

Învățăturile tantrice și taoiste exaltează puterea inițiatică a Marii Zeite, Principiul Divin al Înțelepciunii transcendente. Această forță feminină (SHAKTI) există deopotrivă în fiinta bărbatului și a femeii căci ea pătrunde și susține întreaga creație. Reprezentată printr-o formă feminină, Marea Zeită are o multitudine de nume: ISIS, MAREA PREOTEASA, DIVINA MAMA, KALI, FEMEIA INTERIOARĂ, ANIMA, sau pur și simplu, CEA PLINĂ DE COMPASIUNE. Toate culturile, sistemele spirituale și religiile i-au recunoscut puterea, care a fost fie exaltată de adorație, fie defăimată de teama paralizantă a ignoranței oamenilor.

Rolul femeii este multiplu; ea este cea care adăpostește și hrănește orice ființă care intră în această lume, fiind totodată întruparea erotismului. Foetusul petrece aproximativ nouă luni în pântecele mamei sale, dezvoltându-se și hrănindu-se cu vitalitatea și forța ființei ei. Suntem cu toții fructe ale matricei materne; odată "copti", ne naștem în aceeastă lume. YONI-ul mamei este cel care mijlocește această pătrundere în lume, care este însoțită și de prima inițiere sexuală, pregătindu-ne pentru plăcerile și suferințele lumii.

Adorarea organului sexual feminin (YONI), precum si a organului sexual masculin (LINGAM) este regăsită în cele mai vechi culturi. Această adorare realizată în timpul actului amoros poate conduce la o adâncă și spirituală viziune lăuntrică a Realității Primordiale și chiar la trăirea misterului cauzei originare. Deși în India de astăzi se poate sesiza o influență tot mai mare a puritanismului musulman și a celui european, mai pot fi întâlniți adoratori ai LINGAM-ului lui SHIVA si ai YONI-ului lui SHAKTI. Adorarea principiului feminin este în India o practică străveche. Amintim în acest sens ritualul tantric denumit KUMARI PUJA, adică adorarea și venerarea fetelor virgine tinere.

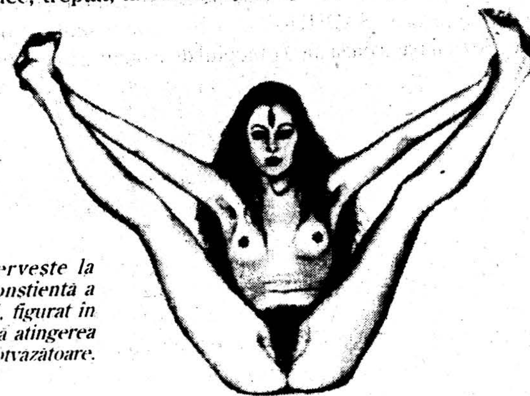
Principiul masculin este onorat prin modul în care sotia își tratează sotul sau prin adorarea SADHU-șilor, acei oameni sfinți ce pot fi întâlniți în întreaga India. Se mai păstrează încă obiceiul de a picura, în anumite momente ale anului, puțin ulei și apă peste LINGAM-ul în erectie al unui SADHU, pentru a asigura prosperitatea și bunăstarea. În tradiția tantrică, organele sexuale sunt redate, pictate sau sculptate sub formă de amulete. Unele dintre acestea sunt purtate chiar direct pe corp, iar altele apar ca sculpturi pe pereții templelor.

Vizualizarea și meditația conexe cu actul erotic reprezintă o trăsătură comună tuturor religiilor antice. Un text antic hindus ne oferă următoarea descriere a unei astfel de meditații: "Vizualizati organul sexual al femeii ca fiind un altar sacrificial, părul ca ofranda adusă, pielea ca răspândind un elixir minunat, iar cele două labii ale YONI-ului ca limbile de flăcări ale focului ritual." Textul afirmă în continuare că acelora care realizeaza aceeastă adorare plini de respect, sinceritate si iubire li se vor indeplini toate dorintele. Alte texte slavesc puterea LINGAM-ului si sfatuiesc femeia sa onoreze si sa adore LINGAM-ul ca fiind insusi

intruchiparea lui SHIVA, forta Transcendentei. Vizualizarea în Tantra adopta, de obicei, teme profund erotice, desemnate să stimuleze emoții și energii puternice. Una din tehnicile secrete de vizualizare ale unei grupări tantrice din Tibet începe în felul următor: "Imaginează-ti că trupul tău ia forma Zeiței Înțelepciunii, o fată virgină, goală, cu părul lung și despletit, fluturând în vânt. Apoi imaginează-te ca fiind ea, în centrul unei revarsari de lumină, ținând un vas cu elixir aproape de piept si împodobită cu ghirlande de flori roșii. Imaginează-ți cum maeștrul (GURU) pătrunde prin YONI-ul tău dilatat, oprindu-se chiar în inima ta. Vizualizează apoi Zeita Înțelepciunii în zona CHAKRA-ei coronale. Ea este goală, cu părul despletit, și cu YONI-ul umed, din care se revarsă secrețiile sexuale. Cei trei ochi ai ei radiază cu putere un erotism plin de mister și privesc spre infinita expansiune a spațiului care, pe măsură ce ea începe să danseze, se umple cu forme identice ei."

Această vizualizare precisă și relativ simplă are drept scop principal identificarea celui ce meditează cu Zeita Înțelepciunii Universale, SARASWATI. Ea reprezintă un exemplu specific de adorare lăuntrica, intimă, în Tantra, fiind deosebit de eficientă în captarea și orientarea spirituală a imaginației și a emoției.

În tradiția tantrică, atitudinea de adorare este numită SADHANA cu sensul de "calea directă". Din acest punct de vedere, SADHANA reprezintă arta proprie de adorare, implicând un anumit angajament și o practică efectiva. Capacitatea de a ne plasa zilnic, pentru o anumită perioadă de timp, în afara activităților mondene și de a practica SADHANA este inerentă fiecăruia din noi. Pentru a fi completă, SADHANA trebuie să cuprindă toate activitățile vieții, nefiind separată de stilul general de viață al cuiva. De-a lungul acestui prim volum am prezentat diferite modalităti prin care individul sau cuplul poate învăța să-și constientizeze si să canalizeze în mod creator energia vitală. În aceste practici arta adorării se dovedeste a fi esențială. Adorarea spiritului lăuntric în timpul actului erotic va conduce, treptat, la cunoașterea spirituală și la realizarea de



Vizualizarea erotică servește la trezirea si stimularea constientă a emotiilor. Al treilea ochi, figurat in zona frunții, simbolizează atingerea unei constiinte mistice atotvăzătoare.

Sine. Atunci, iubirea își va dobândi adevăratul ei caracter de libertate în eternitate.

Cel ce cunoaște YOGA va adora puterea feminină, așa după cum revelează Tantra-ele. Yoghinul o va adora pe mama sa, pe sora, pe fiica, pe soția sa și pe toate celelalte femei care există. În timpul unei astfel de adorări el va contempla unitatea esențială dintre Intuiție și Rațiune, dintre Înțelepciune și Metodă, adică dintre principiul feminin și cel masculin în creație.

ADVAYASIDDHI

În orice moment, fie că își spală picioarele sau mănâncă, fie că își curăță dinții sau își freacă mâinile, își încinge mijlocul cu o pânză, iese din societate, conversează, se plimbă, staționează, este trist sau râde, înțeleptul adoră permanent principiul feminin.

HEVAJRA Tantra

Marea Zeiță sălășluiește în toate femeile, iar Stăpânul Suprem - în toți bărbații.

JVALAVALI VAJRAMALA



Sculptură hindusă simbolizând LINGAM-ul și YONI-ul: în jurul lui SHIVA LINGAM se află încolăcit un șarpe care o reprezintă pe KUNDALINI. La intrarea în YONI sunt redate urmele a două tălpi. Întreaga sculptura prezintă idealurile în adorarea Divinității. Cele două urme ale picioarelor simbolizează succesiunea marilor maeștri spirituali. YONI - energia feminină atotputernică, șarpele o reprezintă pe KUNDALINI supusă și pe deplin controlată de către aspirantul la spiritualitate, iar LINGAM-ul - transcendența pură. După o sculptură în piatră de la Bagh, India, cca. al XIV-lea secol.

CUPRINS

Prefata 5
Introducere 7
Structura cartii 10
BRAHMA - Creatorul 15
Atitudinea lăuntrică creatoare 17
BRAHMA și SARASWATI 19
Cele 64 de forme ale amorului 22
Structura ascunsă a corpului 24
Capul și inima în Tantra YOGA 27
Desprinderea de anumite obiceiuri care ne închistează 28
Cercetarea profundă a universului nostru lăuntric 30
Dragostea divină (BHAKTI) și energia feminină (SHAKTI) 33
Supremul yoghin (SHIVA) și sufletul ființei umane (JIVA) 37
Suflul subtil acumulat prin respirație înseamnă viață 41
Respiratia subtilă masculină (solară) și respirația subtilă feminină (lunară) 47
Puterea colosală cosmică latentă în ființa umană (KUNDALINI) 53
Misterele corpului subtil 59
Porțile de acces superioare și inferioare ale corpului 66
Unele aspecte secrete așa cum sunt ele revelate în YOGA 71
Tehnici speciale și anumite posturi corporale (ASANA-e) în practica YOGA 76
Dorințele firești și cerințele naturale ale ființei umane 84
Unele mistere ale "Cerului" și ale "Pământului" 85
Suntem ceea ce mâncam sau hrana, suportul principal al vieții 87
Alimentația sublimă a zeilor 89
Apa ca aliment 92
Importanta purificării prin baie 93
Energiile secrete ale focului purificator cosmic 97
Tainele KARMA-ei și sexualitatea dătătoare de fericire plenară 101

Misterele somnului....107
Visele dătătoare de fericire, încântătoare si minunate....109
YOGA cea secretă a stării de vis....112
Sunetele subtile de vibrație la unison (MANTRA-e) și figurile geometrice speciale care facilitează comuniunea cu anumite realitati superioare subtile (YANTRA-e)....117
Sunetul subtil primordial sau MANTRA "AUM"....121
Misterul sublimelor energii subtile dătătoare de înțelepciune....123
Învățăturile yoghine secrete cu privire la circulația energiei subtile în ființa umană....128
Mâinile și picioarele considerate ca focare complexe de rezonanță cu anumite energii subtile benefice....131
Știința secretă a masajului ca modalitate de punere și mentinere în rezonanță cu unele energii subtile din Macrocosmos....138
Misterele grădinii parfumate ca ambiantă ideală în jocurile amoroase transfiguratoare....145
Secretele ambianței imediate în actul amoros dătător de fericire plenară....149
Rolul veșmintelor în preludiul actului amoros transfigurator....149
Taina viziunii interioare în jocul amoros plin de spontaneitate....156
Secretele vizualizării lăuntrice creatoare....160
Alte secrete ale vizualizării binefăcătoare....165
Tehnici secrete de elevare a frecventei de vibratie a aurei, utilizate ca mijloace de protectie fizică și mentala....173
Misterele celor cinci simturi ale fiintei corelate cu anumite energii subtile din Macrocosmos....176
Daruirea reciprocă în cuplul amoros unit și iubitor (forme armonioase de angrenare)....179
Servirea plină de dragoste a fiintei iubite....181
Tainele adorării amoroase transfiguratoare în TANTRA YOGA....183